-৫৭

Approved for Classes III—X (Teachers) of H. E. Schools & for Classes III—VI (Teachers) of M. E. Schools in Bengal (Vide Calcutta Gazette, 9th Nov. 1933)

ব্যায়াম-শিক্ষা

প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ

Written according to the Syllabus, as per Bengal Govt. Notification No. 471T. Edn., Dated 15-5-33.]

BY

SUBODH CHANDRA SEN, M.A.

Physical Instructor, Presidency College, Calcutta

AND

BANAGOPAL MITRA

Physical Instructor (Madras)

Holder of First Class Certificate for Folk Dances, and Formerly Examiner and Instructor of Physical Education—Calcutta Corporation, &c. &c.

Re. 1/-

PUBLISHED BY
BRINDABON DHAR & SONS Ltd.
Props. ASUTOSH LIBRARY
5, College Square, Calcutta ;
Patuatuli, Dacca.



Second Edition
1934

Printed By
Probhat Chandra Datta
SRI NARASIMHA PRESS
5, College Square, Calcutta.

সূচী

প্রথম ভাগ

অবতরণিকা

প্রথম অধ্যায়

ব্যায়াম

দ্বিতীয় অধ্যায়

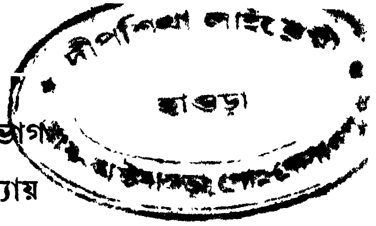
অল্প পরিসর স্থানে সর্ব্বকালোপযোগী ক্রীড়া

তৃতীয় অধ্যায়

প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়া-কৌতুক

চতুর্থ অধ্যায়

সন্তরণ



দ্বিতীয় ভাগ

প্রথম অধ্যায়

দ্বিতীয় অধ্যায়

অল্প পরিসর স্থানে ক্রীড়া

তৃতীয় অধ্যায়

ছুটির সময় অপেক্ষাকৃত শ্রমসাধ্য খেলা

চতুর্থ অধ্যায়

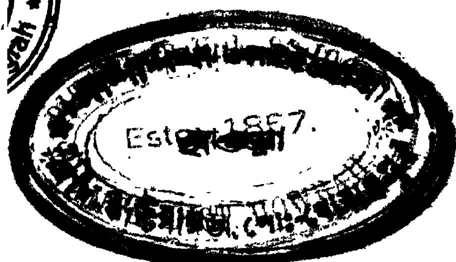
ক্রীড়া অভ্যাস ও প্রতিযোগিতা

পঞ্চম অধ্যায়

সন্তরণ

ষষ্ঠ অধ্যায়

Parallel Bar প্রভৃতির সাহায্যে ব্যায়াম



ব্যায়াম-শিক্ষা

অবতরণিকা

১—শারীরিক শিক্ষার উদ্দেশ্য

সাধারণ শিক্ষার মত শারীরিক শিক্ষাও, প্রত্যেকের শরীরের অবস্থা বা প্রকৃতি অনুযায়ী, সঙ্গতভাবে তাহার অন্তর্নিহিত ক্ষমতার পুষ্টি বা বিকাশ সাধন করে। ইহা যে কেবল অঙ্গ চালনার অনুকূল কৌশলাদি শিক্ষা দান করে বা সহজ ক্ষমতা বর্দ্ধিত করিয়া স্বাস্থ্যবান্ বা শক্তিশালী করে, তাহা নহে—ইহা সুখময় জীবন যাপন করিবার স্বাস্থ্য-সম্মত পন্থাও নির্দ্দেশ করিয়া দেয়। যথারীতি শিক্ষা দেওয়া হইলে, শুধু শারীরিক শিক্ষার দ্বারাই স্বাস্থ্য-সুখ, জীবনী ও কার্য্য সম্পাদিকা শক্তি এবং সর্ব্বোপরি মানবজীবনের আদর্শ চরিত্র লাভ করা যাইতে পারে।

খেলাধূলা, উচ্চস্থানে উঠা-নামা, ডিগবাজী খাওয়া, দোল খাওয়া, সাঁতারকাটা, ঘুঁসির লড়াই, কুস্তি, নৃত্য, তালে তালে পদচারণ, দৌড়ান, নিক্ষেপণ, শক্তির পরীক্ষা এবং চরিত্রগঠন ও সহজ আনন্দ ও স্ফূর্ত্তিলাভ করিবার যাবতীয় ব্যায়ামকেই আমরা শারীরিক শিক্ষার স্বভাবসিদ্ধ কর্ম্ম বলিয়া নির্দ্দেশ করিতে পারি।

দীর্ঘকাল ধরিয়া কাজ করিবার ক্ষমতা অর্জ্জন, শরীরের সর্ব্বাঙ্গীন পরিপুষ্টি, ব্যায়াম শিক্ষার প্রকৃত উদ্দেশ্য হইলেও, সামাজিকভাবে মেলামেশা করিবার আগ্রহ, সৎকার্য্যে আত্মনিয়োগ ও নেতৃত্ব গ্রহণ, আত্ম-বিশ্বাস ও আত্ম-সংযম, সৎসাহস প্রভৃতিও শারীরিক শিক্ষার অন্তর্ভুক্ত বিষয়। নিষ্ঠার সহিত নিয়মিত ভাবে দৈনিক স্বাস্থ্য-চর্চ্চা এবং ক্রীড়াকালেও সাধুতা অভ্যাস—শারীরিক শিক্ষার অন্যতম প্রধান লক্ষ্য হওয়া উচিত।

২—স্কুলে কিরূপ শারীরিক শিক্ষার দরকার

ছেলেদের দরকার মত ঔৎসুক্য ও উদ্দীপনাজনক শারীরিক শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক। কোন একটা নির্দ্দিষ্ট পদ্ধতি অনুসারে না শিখাইয়া, ছেলেদের প্রকৃতি অনুযায়ী শিক্ষাদান করা উচিত। ইহাতে অধিক ফল লাভ হয়। অবস্থা নির্ব্বিশেষে কোন নির্দ্দিষ্ট পদ্ধতির অন্ধভাবে অনুসরণ করিলে, সাধারণতঃ ভাল ফললাভ হয় না। স্বতন্ত্র বা সঙ্ঘবদ্ধভাবে খেলাধূলার ব্যবস্থা আমাদের দেশীয় বা বিদেশীয় এই উভয়বিধ প্রণালী অনুসারে করা যাইতে পারে। কিন্তু খেলাধূলা বা অঙ্গচালনার জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলি শিখান একান্ত প্রয়োজন; যথা—

১। অঙ্গসংস্থান শিক্ষা

২। পেশী ও যান্ত্রিক পরিপুষ্টি লাভের উপায়

৩। অঙ্গচালনার কৌশল

৪। সমানরূপ কার্য্যানুবর্ত্তী বা গতিবিশিষ্ট করা

৫। মাত্রা ঠিক্ রাখিয়া গতিবিধি করা

৬। নিয়ম প্রতিপালন ও সংযম শিক্ষা

৭। সহিষ্ণুতা

৮। ক্রীড়া তৎপরতা

৯। ঠিকমত খেলা করা

১০। খেলাধূলার অভ্যাস, ব্যায়াম অভ্যাস ও স্বাস্থ্য-চর্চ্চার অভ্যাস

১১। ক্রীড়া-প্রকৃতি প্রবুদ্ধ করা

১২। বাটীর চতুষ্পার্শ্বস্থ স্থান স্বাস্থ্যপ্রদ করা ও পরিচ্ছন্ন রাখা

১৩। ব্যাধি প্রতিরোধ

উপরি লিখিত বিষয়গুলি শারীরিক শিক্ষার প্রধান অঙ্গ। সুতরাং ঐ সমস্ত বিষয় নিয়মিত ভাবে শিখাইতেই হইবে। অঙ্গ-সংস্থান হিসাবে অধিকাংশ ছেলেরই কিছু না কিছু ক্রটি আছে। ঐদিকে তাহাদের বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে এবং যাবতীয় ক্রটি সংশোধন করিতে হইবে। পেশীর অত্যধিক পরিপুষ্টির বিশেষ কোন আবশ্যক হয় না—জীবনীশক্তি বা যান্ত্রিক ক্ষমতারই একান্ত আবশ্যক। সুতরাং পেশীর জন্য কিছু ব্যায়াম ও জীবনীশক্তি বাড়াইবার জন্য ক্রীড়ার প্রয়োজন। স্বতন্ত্রভাবে ব্যায়াম করা অপেক্ষা দলবদ্ধ হইয়া খেলা করা অধিকতর উপকারী। কারণ দলবদ্ধভাবে ক্রীড়া করিলে প্রতিযোগিতার উত্তেজনায় অত্যধিক পরিশ্রমের ফলে শরীরের আভ্যন্তরীণ ক্রিয়া দ্রুত সাধিত হয়। ইহার ফলে ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া বর্দ্ধিত হয়। ইহা ব্যতীত, দলবদ্ধভাবে খেলা করিলে, সামাজিকভাবে মিলিত হইবার যথেষ্ট সুযোগ পাওয়া যায়। সুতরাং ছেলেদের দলবদ্ধভাবে খেলিবার যথেষ্ট সুবিধা দেওয়া উচিত।

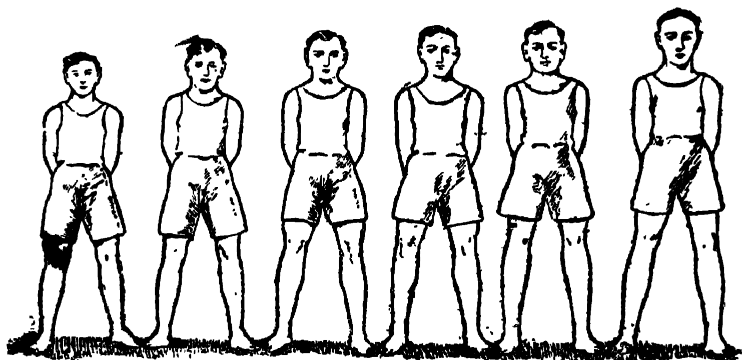
ছোট-বড় প্রত্যেক ছেলেকেই খেলিবার যথেষ্ট সুবিধা দেওয়া কর্ত্তব্য। কিণ্ডারগার্টেন শ্রেণীর শিশুদের অন্ততঃ দিনে চারি পাঁচ ঘণ্টা খেলিতে দেওয়া উচিত। প্রাথমিক-শিক্ষা শ্রেণীর ছেলেদের তিন চারি ঘণ্টা, উচ্চ বিদ্যালয়ের দুই তিন ঘণ্টা এবং কলেজের যুবকদের জন্য এক বা দুই ঘণ্টা খেলিবার সময় এবং সুযোগ দিতে হইবে।

৩—শ্রেণী সাজাইবার নিয়ম

বহু ছেলে লইয়া একত্রে কাজ করিতে হইলে, তাহাদিগকে সাজাইয়া দাঁড় করিবার একটা বিশেষ প্রণালীর সাহায্য লওয়া আবশ্যক।

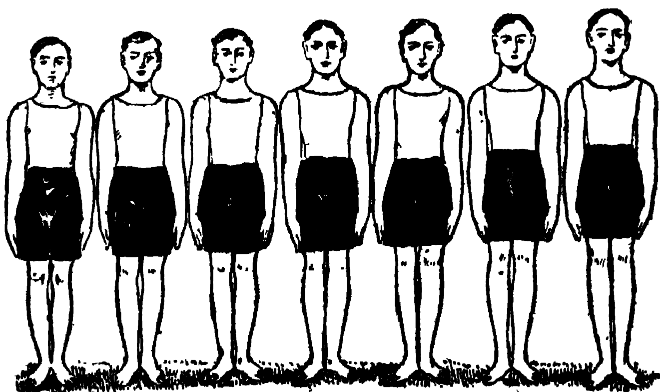
শ্রেণী সাজাইবার কতকগুলি নিয়ম নিম্নে প্রদত্ত হইল—

(১) আদেশ—শ্রেণী (এক) **সার—দাও**! (Fall-in!)



ছাত্রগণ এইরূপ আদেশে ছোট ছেলে ডানদিকে এবং বড় ছেলে বামদিকে ক্রমঃ উচ্চতা হিসাবে সোজা হইয়া এক সারিতে 'আরাম' অবস্থায় দাঁড়াইবে।

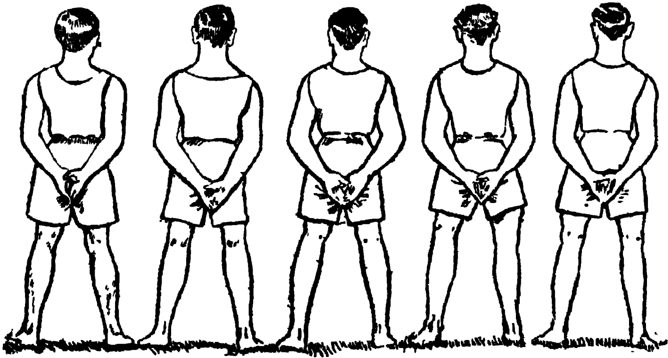
(২) আদেশ—শ্রেণী, **প্র—স্তুত**! (Atten-tion!)



এইরূপ আদেশে গোঁড়ালিদ্বয় একত্র ও পায়ের পাতা স্বাভাবিক হইবে। গোঁড়ালি হইতে সমস্ত শরীর সাম্‌নে ঝুকিয়া আসিবে, বুক উচ্চ হইবে,

মস্তক সোজা থাকিবে এবং বাহুদ্বয় সমান্তরাল ভাবে পাশে ঝুলিয়া থাকিবে।

(৩) আদেশ— **আ—রাম!** (Stand at—Ease !)



এই আদেশে বামপদ বামদিকে প্রায় ১৮ ইঞ্চি সরাইয়া রাখিবে এবং এক হাতে আর এক হাত দিয়া ধরিবে। শিক্ষকগণ যখন কিছু বুঝাইবেন ও দেখাইবেন তখন ছাত্রগণকে এই অবস্থায় দাঁড় করাইয়া রাখিবেন।

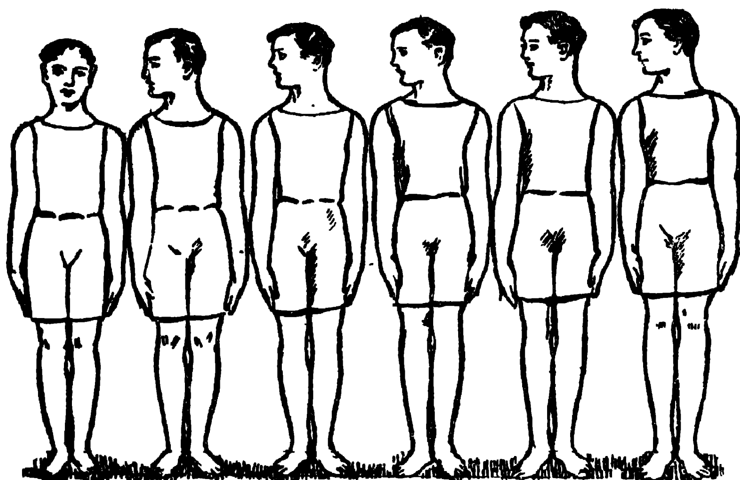
(৪) আদেশ—**স্ব—চ্ছন্দ্!** (Stand—Easy !)

এই আদেশে—হস্তমুক্ত করিয়া যাহাতে পংক্তির সরলতা নষ্ট না হয়, কেবল সেইদিকে লক্ষ্য রাখিয়া ইচ্ছামত শিথিল ভাবে আরামে দাঁড়াইতে হয়। এই অবস্থায় থাকিবার সময় 'শ্রেণী' বলিলে আরাম অবস্থায় আসিবে।

(৫) আদেশ—**ডাইনে—সাজ!** (Right—Dress !)

এই আদেশ দিলে—ডাইনদিকের সর্ব্বপ্রথম বালকটি ব্যতীত আর

সকলে ক্ষিপ্রতার সহিত ডাইন দিকে মস্তক ঘুরাইয়া পাশের তৃতীয়



বালকের বুক আর নিজের বুক এক লাইনে হইয়াছে কিনা দেখিবে এবং এইরূপ করিয়া লাইন সোজা করিবে।

(৬) আদেশ—**বামে—সাজ** ! (Left—Dress !)

এই আদেশ ঠিক 'ডাইনে সাজ' আদেশের বিপরীত।

এই আদেশের উদ্দেশ্য—পংক্তি সোজা করা।

(৭) আদেশ—**সাম্‌নে—দেখ ! (ফের)** (Eyes—Front !)

সারিটি সোজা হইলে পর, এই আদেশ দেওয়া হয় এবং তৎক্ষণাৎ মস্তক সাম্‌নে ঘুরাইয়া সকলকে 'প্রস্তুত' অবস্থায় দাঁড়াইতে হয়।

(৭ক) আদেশ—ডাইন হাত কোমরে, **ডাইনে—সাজ** ! (Right hand on hip, Right—Dress !)

এই আদেশ—পূর্ব্বের মতই, কেবল ডাইন কোমরে হাত রাখিয়া সাজিতে

হয়। ঐ ভাবে বাম দিকে ফাঁক ফাঁক করিয়া দাঁড়াইবার জন্য এইরূপ আদেশের দরকার হয়। ইহাতে ডাইন হাতের কনুই ডাইন ব্যক্তির বাম কোমরে ঠেকিবে।

(৭খ) আদেশ—ডাইন হাত ডাইন দিকে ছড়াইয়া, **ডাইনে—সাজ !** (Right hand sideward, Right—Dress !)

এই আদেশ পূর্ব্বেরই মত। এই আদেশে ডাইন হাত ডাইন দিকে ছড়াইয়া ডাইন ব্যক্তির বাম স্কন্ধের উপর ঠেকাইবে এবং দক্ষিণ দিকে মুখ ঘুরাইয়া লাইন সোজা করিবে মাত্র। এইরূপ বাম দিকে, ঠিক্ তার বিপরীত।

বেশী ফাঁক করাইয়া দাঁড় করাইতে হইলে এইরূপ আদেশ দিতে হয়।

(৮) আদেশ—**ডাইনে—ফের !**

এই আদেশে ডাইন পায়ের গোঁড়ালি ও বাম পায়ের পাঞ্জার উপর ভর রাখিয়া, ডাইন দিকে বৃত্তের $\frac{1}{8}$ অংশ ঘুরিবে এবং তাহার পর, বাম পা পশ্চাৎ হইতে আনিয়া 'প্রস্তুত' অবস্থায় (২ নম্বর আদেশ দেখ) দাঁড়াইবে।

ঐরূপ বিপরীত—বামদিকে।

(৯) আদেশ—**পিছু—ফের !** (About—Turn !)

এই আদেশে ডাইন দিক দিয়া অর্দ্ধবৃত্ত ঘুরিতে হইবে।

'পিছু-ফের' আদেশ দিলেই, সর্ব্বদাই ডাইনে ঘুরিতে হইবে।

(১০) আদেশ—বাম দিকে—**পিছু—ফের !**

এই আদেশ পূর্ব্বের মতই ; তবে বাম দিকে অর্দ্ধবৃত্ত ঘুরিতে হয়।

(১১) আদেশ—সাম্‌নে একপা—ব্র—জেৎ ! (Forward—March !)

এই আদেশ দিবা মাত্র এক পা সম্মুখে আগাইয়া গিয়া যথাস্থানে দাঁড়াইবে।

বাম পা আগে ফেলিয়া আরম্ভ করিতে হয়।

বাম পা ফেলিবার সময় গুণিতে হইবে—'এক', তারপর ডাইন পা ফেলিয়া শেষ করিবার সময় গুণিতে হইবে—'দুই'।

(১২) আদেশ—সাম্‌নে দুই পা—**ব্র—জেৎ** (Two step Forward —March !)

এই আদেশ, ঠিক্ পূর্ব্বের অনুরূপ ; কেবল গুণিবার সময়, বাম পা দিয়া আরম্ভ করিবার কালে গুণিতে হইবে—'এক', ডাইন পা—'দুই' এবং বাম পা দিয়া শেষ করিবার সময়—'তিন' ।

(১৩) আদেশ—ডাইন পাশে এক পা—**ব্র—জেৎ** !

পূর্ব্বের মতই,—কেবল ডাইন পাশে এক পা সরিয়া যাওয়া ; কিন্তু গুণিবার নিয়ম—ডাইন পা ফেলিবার সময় 'এক' এবং বাম পা ডাইন পায়ের পাশে আনিয়া শেষ করিবার সময় গুণিতে হইবে—'দুই' । আবার দুই পা পাশে 'ব্রজেৎ' করিবার সময় 'এক'-'দুই', 'এক'-'দুই'—এই ভাবে গুণিতে হইবে ।

সংখ্যা করণ (Numbering)

(১৪) আদেশ—ডাইন দিক্ থেকে—**সং—খ্যা** !

এই আদেশ দিবা মাত্র, ডাইন দিকের সর্ব্বপ্রথম বালকটি তাহার পরবর্ত্তী বাম দিকের বালকের দিকে মুখ ফিরাইয়া স্পষ্ট ও উচ্চৈঃস্বরে বলিবে—'এক' । দ্বিতীয় বালকটি তদ্রূপ বাম দিকে পরবর্ত্তী বালকের দিকে মুখ ফিরাইয়া বলিবে—'দুই' । এইরূপে প্রত্যেক বালক ক্রমান্বয়ে ঊর্দ্ধ সংখ্যা গণনা করিবে । প্রত্যেক বালক সংখ্যা বলিয়াই আবার সম্মুখে ফিরিয়া 'প্রস্তুত' অবস্থায় থাকিবে ।

(১৪ ক) আদেশ—ডাইন দিক্ (কিম্বা বাম দিক্) হইতে **দুই দুই সং—খ্যা** !

এই আদেশে ডাইন দিকের (কিম্বা বাম দিকের) প্রথম বালকটি গুণিবে—'এক', দ্বিতীয় বালকটি গুণিবে—'দুই', তৃতীয় বালকটি গুণিবে পুনরায়—'এক', চতুর্থ বালকটি—'দুই'—এইভাবে ক্রমান্বয়ে সংখ্যাভুক্ত হইবে । গুণিবার সময়, পাশের বালকের দিকে মুখ ফিরাইয়া গুণিতে হইবে ।

(১৪ খ) আদেশ—ডাইন দিক্ (কিম্বা বাম দিক্) হইতে **তিন তিন সং—খ্যা!**

এই আদেশে প্রথম বালক গুণিবে 'এক', দ্বিতীয় বালক 'দুই', তৃতীয় বালক 'তিন'। আবার চতুর্থ বালক 'এক', এইরূপে এক, দুই, তিন; এক, দুই, তিন করিয়া সমুদয় বালক সংখ্যা বিশিষ্ট হইবে।

(১৪ গ) আদেশ—ডাইন দিক্ (কিম্বা বাম দিক্) হইতে **চার, চার সং—খ্যা!** এই আদেশে পূর্ব্বের মত এক, দুই, তিন, চার; এক, দুই, তিন, চার করিয়া সংখ্যা গুণিতে হইবে।

[দ্রষ্টব্য—ইচ্ছামত সংখ্যাভুক্ত করাইয়া লইতে পারা যায়]

(১৫) শ্রেণীকে বিভিন্ন সারিতে সাজাইবার প্রণালী

(ক) আদেশ—ডাইন দিক্ হইতে **দুই দুই—সং—খ্যা!**

তাহার পর সংখ্যাভুক্ত হইলে বলিতে হইবে—এক নম্বর নিজের জায়গায়, দুই নম্বর দুই পা সাম্‌নে—**ব্র—জেৎ!**

(খ) আদেশ—ডাইন দিক্ হইতে **দুই দুই—সং—খ্যা!**

তাহার পর সংখ্যাভুক্ত হইলে বলিতে হইবে—এক নম্বর এক পা সাম্‌নে, দুই নম্বর এক পা পিছনে—**ব্র—জেৎ!**

(গ) ডাইন দিক্ হইতে **তিন তিন—সং—খ্যা!**

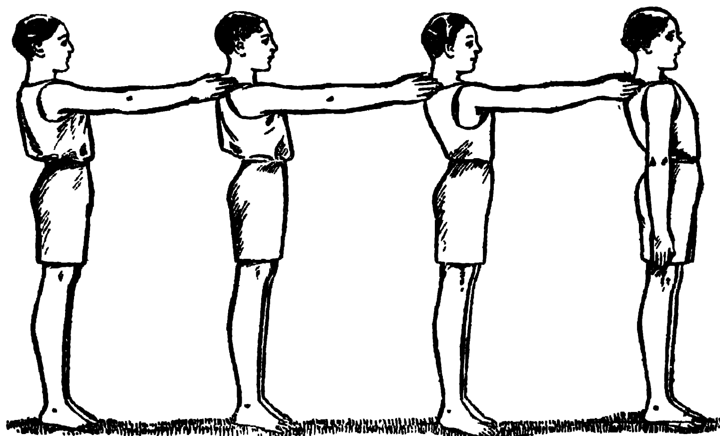
তাহার পর সংখ্যাভুক্ত হইলে বলিতে হইবে—এক নম্বর নিজের জায়গায়, দুই নম্বর দুই পা, তিন নম্বর চার পা, সাম্‌নে—**ব্র—জেৎ!**

(ঘ) ডাইন দিক্ হইতে **চার চার—সং—খ্যা!**

তাহার পর সংখ্যাভুক্ত হইলে বলিতে হইবে—এক নম্বর নিজের জায়গায়, দুই নম্বর দুই পা, তিন নম্বর চার পা, চার নম্বর ছয় পা সাম্‌নে—**ব্র—জেৎ!**

(ঙ) পিছনে পিছনে দাঁড় করাইয়া সারি ঠিক্ সোজা করিতে হইলে এবং ছেলেদের মধ্যে ঠিক্ দূরত্ব সমান রাখিতে হইলে, নিম্নলিখিত আদেশ দিতে হইবে।

আদেশ—**সাম্‌নে—সাজ** ! (Front—Dress !)



এই আদেশে,—পিছনের ছেলে দুই হাত সম্মুখে তুলিয়া সাম্‌নের ছেলের কাঁধে ঠেকাইবে এবং এইভাবে লাইন সোজা করিতে হইবে।

তারপর আদেশ—**হাত—নামাও** !

(চ) আদেশ—**সাম্‌নে—সাজ** !

সম্মুখ হইতে **দুই দুই**—সং—খ্যা !

এক নম্বর এক-পা বাম দিকে

দুই নম্বর এক-পা ডানদিকে—**ব্র—জেৎ** !

(১৬) শ্রেণীবদ্ধ করিবার আদেশ

শ্রেণীবদ্ধ করিবার যত রকম আদেশ আছে, তাহার মধ্যে নিম্নলিখিত আদেশই সহজ এবং ইহাই সর্ব্বত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

প্রথম আদেশ—**পিছু—ফের** !

দ্বিতীয় আদেশ—**এক সার—হও** !

শেষ আদেশ—**পিছু—ফের** !

প্রথম আদেশ 'পিছু-ফের' বলার পর, দ্বিতীয় আদেশ দিবার সময় বলিয়া দিতে হইবে—(যদি চারি সারি করা হয়) এক নম্বর সারি, দুই নম্বর সারি ও তিন নম্বর সারি নিজের জায়গায় দাঁড়াইয়া থাকিবে, চার নম্বর আগাইয়া গিয়া, তিন নম্বর সারির সহিত একত্র হইবে এবং দুই নম্বর সারি, চার ও তিন নম্বর সারির জন্য অপেক্ষা করিবে। তারপর চার ও তিন নম্বর সারি দুই নম্বর সারির সঙ্গে একত্র হইলে সকলে মিলিয়া এক নম্বর সারিতে গিয়া 'এক সার' হইবে। সকলে এক সার হইলে, 'পিছু-ফের' আদেশ দিয়া, পূর্ব্বের মত লাইন ঠিক্ করিয়া লইতে হইবে।

(১৭) বিদায় দিবার আদেশ—

বিদায় দিবার অনেক রকম আদেশ আছে, তন্মধ্যে এইরূপ আদেশই সহজ।

আদেশ—শ্রেণী—**বি—দায়**! (Dismissed !)

এইরূপ আদেশ দিলে শ্রেণী প্রথমে 'ডাইনে-ফের' এই আদেশের কাজ করিবে।

তারপর ডাইন দিকে এক পা সরিয়া যাইবে।

আদেশ দিবার পরই গুণিবার নিয়ম—এক, দুই ; এক দুই—এইরূপ।

৪—আদেশ প্রদান ও প্রতিপালন

কি প্রণালীতে ও কিরূপভাবে শ্রেণী পরিচালনা করিতে হয় তদ্বিষয়ে আদেশ দিবার নির্দ্দিষ্ট পদ্ধতি, শারীরিক শিক্ষার প্রত্যেক উপদেষ্টারই জানা

আদেশ সাধারণতঃ দুইভাবে দেওয়া হয়। যথা—

(১) জবাবের আদেশ (Response Command)

(২) ছন্দের আদেশ (Rhythmic Command)

(১) জবাবের আদেশ

এই আদেশে, আদেশানুযায়ী ভঙ্গী করিয়াই থাকিবে, যতক্ষণ পর্য্যন্ত না দ্বিতীয় আদেশ দেওয়া হয়। ইহাতে একেবারে একটিমাত্র গতি হয়। এইরূপ আদেশে গতির অপেক্ষা ভঙ্গীই (Movement) বেশী দরকার হয়।

জবাবের আদেশের কতকগুলি আদর্শ দৃষ্টান্ত দেওয়া হইল।

(ক) বাহু সম্মুখ দিয়া মাথার উপর—**তোল** !

(খ) বাহু পাশের দিক্ দিয়া—**নামাও** !

(গ) পাশের দিকে হাত তোলা—**এক** !

(ঘ) পাশের দিকে হাত নামান—**দুই** !

(ঙ) বাহু পাশে এবং বামপাশে পা—**ফেল** !

(চ) পুনঃস্থা—**পন** !

(ছ) শ্রেণী সাম্‌নে—**চল** !

জবাবের প্রত্যেক আদেশই তিনভাগে বিভক্ত—

(১) ব্যাখ্যাত্মক

(২) বিরামাত্মক

(৩) কার্য্যনির্ব্বাহক

(১) ব্যাখ্যাত্মক	(২) বিরামাত্মক	(৩) কার্য্যনির্ব্বাহক
বামবাহু বামদিকে		তোল !

ব্যাখ্যাত্মক আদেশে ছাত্রসকল বুঝিতে পারিবে যে তাহাদিগকে কি করিতে হইবে। বিরাম অবস্থায় ব্যাখ্যাত্মক আদেশের অর্থ বিশেষভাবে বোধগম্য করাইয়া দেয় এবং কার্য্যনির্ব্বাহক অংশে গতির সঙ্কেত দেওয়া হয়। কার্য্যনির্ব্বাহক আদেশ—একটা শব্দ বা সংখ্যার দ্বারা হইতে পারে। যেমন—তোল, ফেল, বাঁকাও, ছড়াও; এক, দুই, তিন, ইত্যাদি।

(২) ছন্দের আদেশ

ছন্দ বা অনুক্রমিক আদেশে ভঙ্গীর অপেক্ষা গতির উপর বেশী জোর দেওয়া হয়। ইহাতে পেশীর সঙ্কোচ ও শ্লথীকরণের ক্ষমতা বাড়াইয়া দেয়।

অনুক্রমিক আদেশ আবার নিম্নলিখিত কয়ভাগে বিভক্ত—

(ক) ব্যাখ্যাত্মক (খ) বিরামাত্মক
(গ) কার্য্যনির্ব্বাহক (ঘ) তাল ঠিক্ রাখা
(ঙ) পরিবর্ত্তন (চ) ক্রমিক পরিবর্ত্তন

অনুক্রমিক আদেশ, যথা—

(ক) হাত সম্মুখ দিয়া মাথার উপর তোলান

(খ) হাত সম্মুখ দিয়া পাশের দিকে নামান ; আদেশ—শ্রেণী—**আরম্ভ—কর !**

'এক' বলিলে তুলিবে, 'দুই' বলিলে নামাইবে। ছন্দে হইবে—এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন, এবার, থাম। (দুই ও এক বলা হয় না।)

অনুক্রমিক আদেশের সংখ্যা গণনা করিবার কয়েকটি মাত্র প্রণালী নিম্নে প্রদত্ত হইল—

এক—দুই ; এক—দুই ; ইত্যাদি।

এক, দুই, তিন, চার ; এক, দুই, তিন, চার ; এক, দুই, তিন, চার। এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট ; এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট। এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন, দুই, এক। এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট, নয়, দশ, এগার, বার, তের, চৌদ্দ, পনর, ষোল।

পরিবর্ত্তন—

এক ব্যায়াম হইতে আর এক ব্যায়ামে পরিবর্ত্তন করিতে হইলে, কিম্বা

বাম দিক্ হইতে ডাইন দিকে বদল করিতে হইলে, গুণিবার শেষ দুই সংখ্যায় আদেশ দিতে হইবে—

ডাইনে—বদল !

যেমন এক, দুই, তিন, চার ; এক, দুই, ডাইনে, বদল। এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন ডাইনে বদল। এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন পর—পর।

থামিবার সময়—

এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট ;—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন, এবার—থাম।

দ্রষ্টব্য :—ব্যায়াম করিবার সময় সাধারণতঃ ৮ বার পর্যান্ত সংখ্যা গুণিয়াই ফিরিয়া আসা হয়। যেমন ১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৭, ৮,—৮, ৭, ৬, ৫, ৪, ৩, ২, ১। কিন্তু ইচ্ছামত যে কোন সংখ্যা পর্য্যন্ত গণনা করা যাইতে পারে।

অনুক্রমিক ব্যায়ামকালে যাহাতে শিথিলতাপূর্ণ অঙ্গভঙ্গী না হয় সে বিষয়ে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

৫—শিখাইবার বিষয়

১। উদ্যোগাত্মক ব্যায়াম

২। অঙ্গ-সংস্থান ঠিক্ করিবার ব্যায়াম

৩। অঙ্গ-চালনার অনুকূল কৌশল শিখাইবার ব্যায়াম

৪। জীবনী-শক্তি বাড়াইবার ব্যায়াম

৫। আমোদজনক খেলাধূলা

৬। সম্মেলন এবং বিদায়

১। শরীর গরম করিয়া লইবার জন্য অল্পক্ষণ উদ্যোগাত্মক ব্যায়াম করান উচিত।

২। অঙ্গভঙ্গীর ত্রুটি সংশোধন করাইবার জন্য তিন হইতে পাঁচ মিনিট অঙ্গন্যাস ব্যায়াম দরকার।

৩। নূতন কিছু শিক্ষা করা অথবা পুরাতন ব্যায়াম আরও ভালভাবে অভ্যাস করার জন্য পাঁচ দশ মিনিট অঙ্গ চালনার অনুকূল ব্যায়াম করান আবশ্যক।

৪। রক্ত চলাচল ও শ্বাস প্রশ্বাসের গতি বৃদ্ধি এবং স্বাস্থ্যের উন্নতি করিবার ও জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করিবার জন্য পাঁচ দশ মিনিট ধরিয়া দৌড়াদৌড়ি বা অনুক্রমিক ব্যায়াম করাইতে হইবে।

৫। খেলাধূলা, নাচ, ঘুঁসির লড়াই, কুস্তি, প্রতিযোগিতামূলক খেলা, সাধারণ ক্রীড়া প্রভৃতি আমোদজনক খেলা ছেলেদের পক্ষে একান্ত আবশ্যক। কারণ খেলাধূলা প্রভৃতি আমোদজনক ক্রীড়া ব্যতীত শুদ্ধ পরিশ্রমজনক ব্যায়াম ছেলেরা কখনই ভালবাসে না। বালকগণ যাহাতে এইরূপ আমোদ-জনক ক্রীড়া প্রতিদিন ত্রিশ, চল্লিশ মিনিট ধরিয়া করে, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত।

৬। ক্রীড়া-শেষে বালকগণ যথেচ্ছভাবে না গিয়া, যথারীতি শ্রেণীবদ্ধ হইয়া, বিদায় গ্রহণ করিবে।

[পাঠের নমুনা]

(১) উদ্যোগাত্মক ব্যায়াম

শ্রেণী—এক সার—হও! প্র—স্তুত! ডাইনে—সাজ! সাম্‌নে—দেখ!

তাল—দাও! এবার—থাম! ব্র—জেৎ! পিছু—ফের! নেতাকে অনুসরণ কর! এবার—থাম! ডাইনে—সাজ! সাম্‌নে—দেখ! ডাইন দিক হইতে চার চার—সং—খ্যা!

ব্র—জেৎ! আ—রাম! (দুই, তিন মিনিট)

(২) অঙ্গসংস্থান ঠিক করিবার ব্যায়াম

শ্রেণী—প্র—স্তুত !

বাহু পাশে তোল এবং বাম দিকে পা—ফেল ! (৩—৫ মিনিট)

(৩) শিক্ষাপ্রদ ব্যায়াম

বাহু সম্মুখ দিয়া উপরে এবং বামপদ পাশে—ফেল ! বাহু পাশে এবং ডাইন দিকে—ঝোঁক ! বাহু এবং বাম পদ পুনঃস্থা—পন !

প্রথম আদেশ—বাম দিকে, তারপর ডাইন দিকে অবশেষে পর পর। ইহার পর অনুক্রমিক ভাবে আদেশ দিতে হয়।

(৪) জীবনীশক্তি বাড়াইবার ব্যায়াম—বাহু পাশের দিক দিয়া মাথার উপরে এবং লম্ফ দিয়া পা ফাঁক করা—এক ! বাহু, পাশ দিয়া নামান এবং লাফাইয়া পা একত্র করা—দুই !

(৫) আমোদজনক ক্রীড়া—প্রতিযোগিতামূলক খেলা, ছড়ি ডেঙ্গান, সুড়ঙ্গ বল ইত্যাদি।

(৬) সম্মেলন ও বিদায়—শ্রেণী এক সার—হও ! প্র—স্তুত ! ডাইনে—সাজ ! সাম্‌নে—দেখ ! শ্রেণী বি—দায় ! এক, দুই, এক, দুই।

৬—শিখাইবার নিয়ম

শারীরিক শিক্ষা দিবার জন্য সাধারণতঃ এইরূপ ক্রমানুযায়ী পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়।

(ক) জবাব আদেশ পদ্ধতি

(খ) অনুক্রমিক আদেশ পদ্ধতি

(গ) প্রদর্শন পদ্ধতি

(ঘ) ব্যাখ্যাত্মক পদ্ধতি

(ঙ) অভ্যাস পদ্ধতি

(চ) অনুকরণ পদ্ধতি

(ক) জবাব আদেশ পদ্ধতি—

ইহার দ্বারা সাধারণতঃ শরীরের গঠন ঠিক করিবার জন্য নূতন ব্যায়াম শিখান হয়।

(খ) অনুক্রমিক আদেশ পদ্ধতি—

স্বাস্থ্য ভাল রাখিবার জন্য কতকগুলি ব্যায়াম পর পর করাইতে হয়। আদেশ দিবার সময় শ্রেণীকে এইভাবে বলিয়া দিতে হইবে—ছন্দে আরম্ভ কর।

(গ) প্রদর্শন পদ্ধতি—

এই পদ্ধতিতে, শ্রেণীকে লক্ষ্য করিতে বলিয়া ব্যায়ামের প্রত্যেক ভঙ্গী করিবার প্রণালী দেখাইয়া দিতে হইবে। তারপর শ্রেণীবদ্ধ বালকদিগকে তদ্রূপ করিবার আদেশ দিতে হয়।

(ঘ) ব্যাখ্যাত্মক পদ্ধতি—

এই পদ্ধতিতে শ্রেণীকে বুঝান হয় যে, তাহাদিগকে কি করিতে হইবে। তাহার পর তাহারা উপদেশানুযায়ী কার্য্য করিবে।

(ঙ) অভ্যাস পদ্ধতি—

এই পদ্ধতিতে পুরাতন সহজসাধ্য ক্রমনিবদ্ধ ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করিবার আদেশ দিতে হয়।

(চ) অনুকরণ পদ্ধতি—

এই পদ্ধতিতে পশুপক্ষী, জীবজন্তু প্রভৃতির ভঙ্গী অনুকরণ করিয়া খেলা করিবার নির্দ্দেশ দেওয়া হয়।

[মন্তব্য]

অন্ধভাবে কোন নির্দ্দিষ্ট পদ্ধতির উপর নির্ভর না করিয়া অভিজ্ঞ শিক্ষকগণ অবস্থা বিশেষে বিভিন্ন পন্থা অবলম্বন করিয়া শিক্ষাদান করিলে বিশেষ ফললাভ হইবে।

অনুক্রমিক ব্যায়াম শিখাইবার সময় প্রথমে বাম দিকে, তারপর ডাইন দিকে—অবশেষে পর পর শিখান হয় এবং গুণিবার সময় আদেশ দিবার নিয়ম—প্রথমে বলিতে হয় যে বাম দিকে আরম্ভ কর।

(ক) এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন—এবার থাম।

(খ) এবার, ডান দিকে ছন্দে আরম্ভ কর। এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন—এবার থাম।

(গ) বামের পর ডাইন দিকে পর পর আরম্ভ কর।

এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন—এবার থাম।

ইহা শিখান হইলে বাম দিকে ষোলবার, ডাইন দিকে ষোলবার, এবং পর পর ষোলবার ব্যায়ামের সংখ্যা গণনা করা হয়। যেমন—

এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন ডাইনে, বদল।

এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন পর—পর।

এক, দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট—আট, সাত, ছয়, পাঁচ, চার, তিন—এবার থাম।

সর্ব্বদাই মনে রাখিতে হইবে যে ভালভাবে না দাঁড়াইয়া ব্যায়াম করিলে, শরীরের গঠন বিকৃত হইবার সম্ভাবনা আছে।

প্রথম ভাগ

[For Classes III to VI]

প্রথম অধ্যায়

ব্যায়াম

ব্যায়াম করিবার প্রধান উদ্দেশ্য—শরীরের গঠন, অভ্যন্তরীণ শক্তি ও পেশী প্রভৃতির পরিপুষ্টি ও উন্নতিসাধন। এ সম্বন্ধে নিম্নে কয়েকটি সাধারণ নিয়ম উল্লিখিত হইল :—

১—ব্যায়ামের সাধারণ নিয়ম

১। ব্যায়াম হঠাৎ আরম্ভ বা শেষ করা উচিত নয়।

২। সতর্কতার সহিত ব্যায়ামের ক্রমোন্নতির মাত্রা অবলম্বন করা উচিত। ইহাতে সহজসাধ্য ব্যায়াম হইতে কঠিনতর ব্যায়াম অভ্যাস করিবার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

৩। সাধারণতঃ স্কুলের অধিকাংশ ছাত্রের শরীরের বিকৃত গঠনের জন্য ব্যায়াম শিক্ষা না দিলে তাদৃশ ফল লাভ হয় না। এই জন্য সর্ব্বাগ্রে তাহাদের শারীরিক গঠন সংশোধন করিতে উপযুক্ত ব্যায়াম করান আবশ্যক।

৪। শরীরের উপকারার্থই ব্যায়াম করা হইতেছে—এইরূপ ভাব মনে রাখিয়া ব্যায়াম করিলেই উপকার পাওয়া যায়—অন্যথায় নহে।

২—নির্দ্দোষ শরীর গঠন করিবার ব্যায়ামের ভঙ্গী

১। **দাঁড়ান**—ব্যায়াম কালে দাঁড়াইবার সময় গোঁড়ালি দুইটি একত্র বা খুব কাছাকাছি রাখিয়া পায়ের অঙ্গুলি বাহিরের দিকে ৩০°—৬০ ডিগ্রী কোণ করিয়া সমস্ত শরীরটা সম্মুখ দিকে যথাসম্ভব ঝুঁকিয়া দিবে এবং বুক্ উচু করিয়া মস্তক সোজা ভাবে ও বাহু পাশে রাখিয়া দাঁড়াইতে হয়।

[অভিপ্রায়—সঙ্গতভাবে শরীরের গঠন ঠিক্ রাখা]

২। **বসা**—বসিবার সময় সর্ব্বদাই সোজা হইয়া বসিতে হয়।

[অভিপ্রায়—ইহাতে মেরুদণ্ড বক্র হইবার কোনরূপ সম্ভাবনা থাকে না।]

৩। (ক) আদেশ—কোমরে হাত—**দাও**!

হাত দৃঢ়ভাবে ঠিক্ কোমরের উপর রাখিতে হইবে। আঙ্গুল সম্মুখে আগাইয়া কনুই একটু পিছনে রাখিতে হইবে।

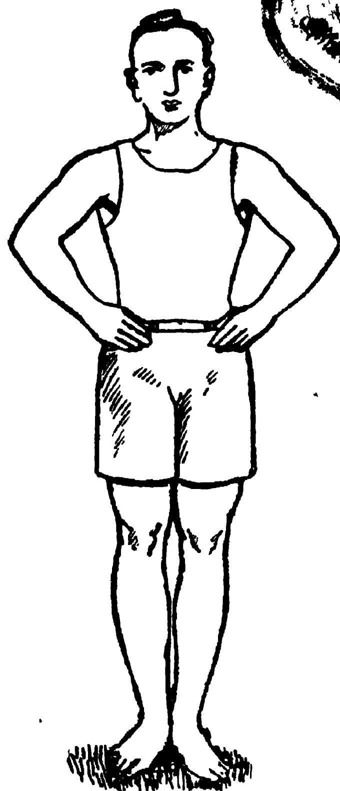
[অভিপ্রায়—শরীর দৃঢ় রাখা]

(খ) আদেশ—হাত—**নামাও**!

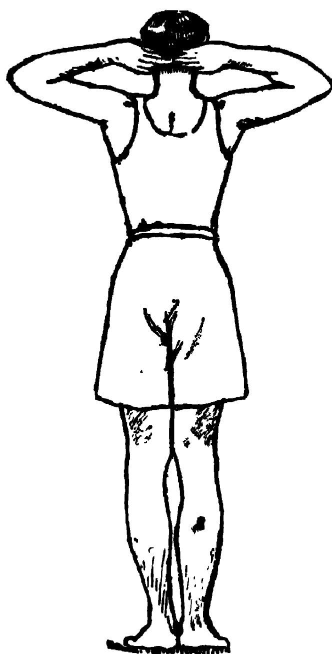
৪। (ক)—আদেশ—ঘাড়ে হাত—**দাও**!

অঙ্গুলিসকল জোড় রাখিয়া ঘাড়ে হাত ঠেকাইতে হইবে। মস্তক সোজা থাকিবে। কনুই সাধ্যমত পিছনে লইয়া যাইবার চেষ্টা করিতে হইবে।





(৩)



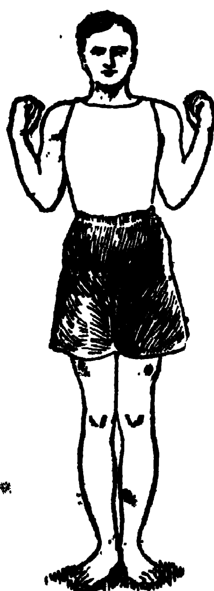
(৪)

(খ) আদেশ—হাত—**নামাও !**

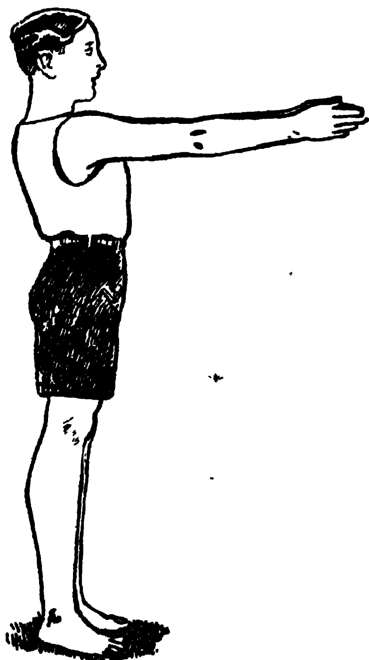
[অভিপ্রায়—বুকের পরিসর বৃদ্ধির সহায়তা করা]

৫। (ক) আদেশ—হাত—**বাঁকাও !**

হাত মুষ্টিবদ্ধ করিয়া কাঁধে ঠেকাইবার চেষ্টা করিবে এবং কনুই নীচের দিকে থাকিবে।



(৫)



(৬)

(খ) আদেশ—হাত—**নামাও !**

[অভিপ্রায়—বুকের পরিসর বৃদ্ধি ও নির্দ্দোষ গঠনের সহায়তা করা]

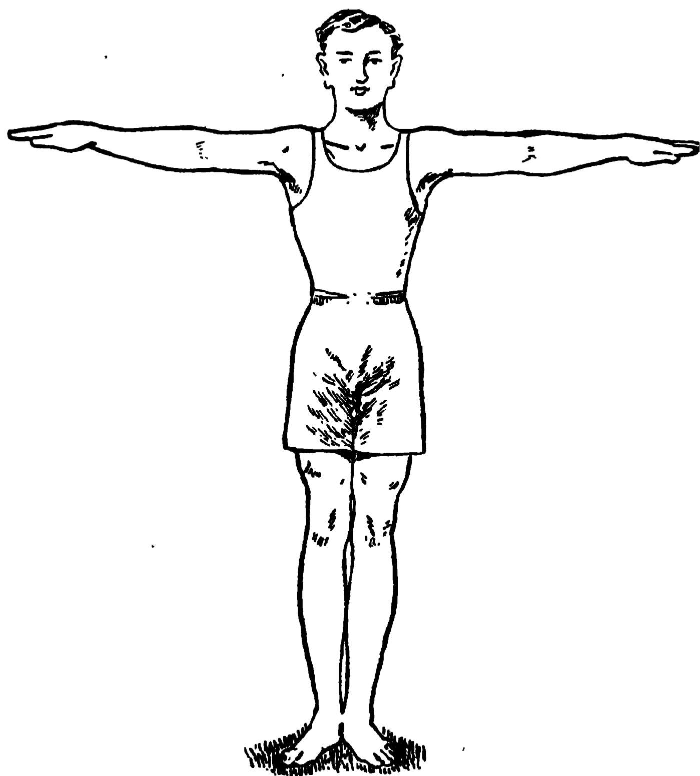
৬। (ক) আদেশ—সামনে হাত—**তোল !**

হাত সম্মুখ দিকে জমির সহিত সমান্তরাল রাখিয়া তুলিতে হয়। হাতের তালু জোড় না হইয়া পৃথক্ থাকে।

(খ) আদেশ—হাত—**নামাও**!

[অভিপ্রায়—শরীরের ঊর্দ্ধাংশ সুগঠিত করা]

৭। (ক) আদেশ—পাশে হাত—**তোল**!

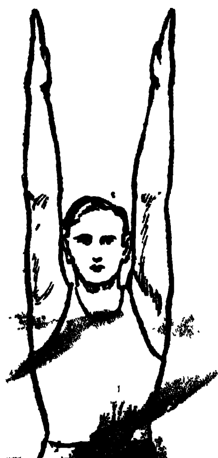


(৭)

হাত জমির সহিত সমান্তরাল করিয়া স্থির থাকিবে। হাতের তালু নিম্নমুখে রহিবে।

(খ) আদেশ—হাত—**নামাও** !

[অভিপ্রায়—শরীরের ঊর্দ্ধাংশ গঠনের সহায়তা করা]



৮। (ক) আদেশ—সম্মুখের দিকে মাথার উপর হাত—**তোল** !

হাত সম্মুখ দিয়া মাথার উপরে লইয়া আসিতে হয়। হাতের তালু সাম্না-সাম্নি থাকিবে এবং মনে করিতে হইবে যেন কেহ হাত ধরিয়া উপরের দিকে টানিতেছে।

(খ) আদেশ—হাত—**নামাও** !

[অভিপ্রায়—বুকের পরিসর বৃদ্ধি]

৯। (ক) আদেশ—ডাইনে পা—

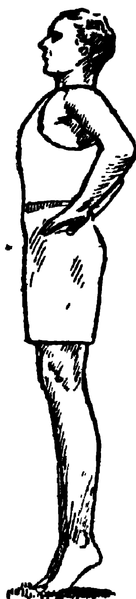
পদ ঠিক্ রাখিয়া ডাইন পা প্রায় দুই ফুট অন্তর ৬০° ডিগ্রী করিয়া স্থাপন করিতে হয়। দুই পায়ের সমান ভর থাকিবে।

(খ) আদেশ—পুনঃস্থা—**পন** !

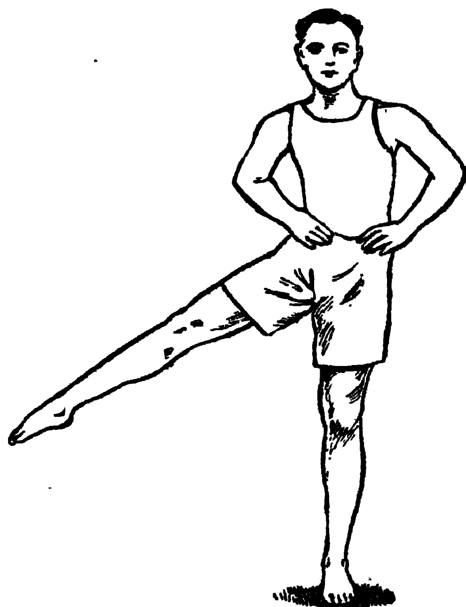
অভিপ্রায়—স্থিরভাবে দাঁড়াইবার

১০। (ক) আদেশ—গোঁড়ালি—**তোল**!

আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া গোঁড়ালি তুলিয়া দাঁড়াইতে হয়।



(১০)



(১২)

(খ) আদেশ—গোঁড়ালি—**নামাও**!

[অভিপ্রায়—এই ব্যায়াম দ্রুতভাবে করিলে শরীর গরম হয়]

১১। (ক) আদেশ—**হাঁটু—বাঁকাও**!

হাঁটু ধীরে ধীরে বাঁকাইয়া সমকোণ-বিশিষ্ট করিতে হইবে।

(খ) আদেশ—সোজা—**কর**!

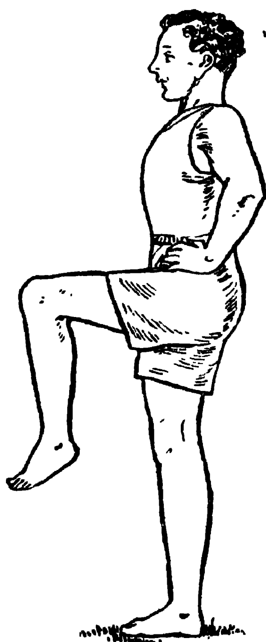
[অভিপ্রায়—শরীরের নিম্নাংশ সুগঠিত করা]

১২। (ক) আদেশ—পাশের দিকে ডাইন পা—**তোল**!

হাঁটু ও শরীর সোজা রাখিয়া পাশের দিকে অন্ততঃ দুই ফুট তুলিতে হইবে।

(খ) আদেশ—পুনঃস্থা—**পন** !

[অভিপ্রায়—শরীরের ভারগঠন ঠিক করা]



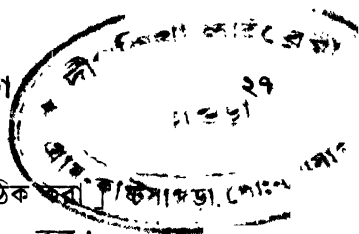
(১৩)



(১৪)

১৩। (ক) আদেশ—ঊর্দ্ধে হাঁটু—**তোল** !

কোমরের সঙ্গে সমান করিয়া হাঁটুর সন্ধিস্থলে সমকোণ করিতে হইবে। শরীর সোজা এবং আঙ্গুল নীচের দিকে থাকিবে।



(খ) আদেশ—পা—**নামাও** !

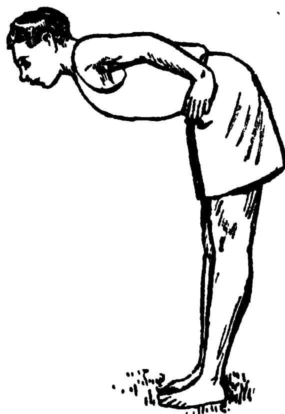
[অভিপ্রায়—শরীরের ভারগঠন ঠিক করা]

১৪। (ক) আদেশ—মাথা পিছু—**কর** !

মাথা সোজা রাখিয়া পিছন দিকে যথাসম্ভব ঠেলিবে।

(খ) আদেশ—পূর্ব্ব—**বৎ** !

[অভিপ্রায়—ঘাড়ের গঠন ঠিক করা]



(১৫)

১৫। (ক) আদেশ—সাম্‌নে শরীর—**বাঁকাও** !

পূর্ব্ব হইতে পা ফাঁক করিয়া ও হাত কোমরে দিয়া এই ব্যায়াম করিবার জন্য প্রস্তুত থাকিতে হইবে। কোমর হইতে শরীর সম্মুখে কোমরের নিকট প্রায় সমকোণ করিয়া বাঁকাইতে হইবে।

(খ) আদেশ—সোজা—**হও** !

[অভিপ্রায়—মেরুদণ্ড সোজা করা]

১৬। (ক) আদেশ—শরীর ডাইনে—**বাঁকাও!**

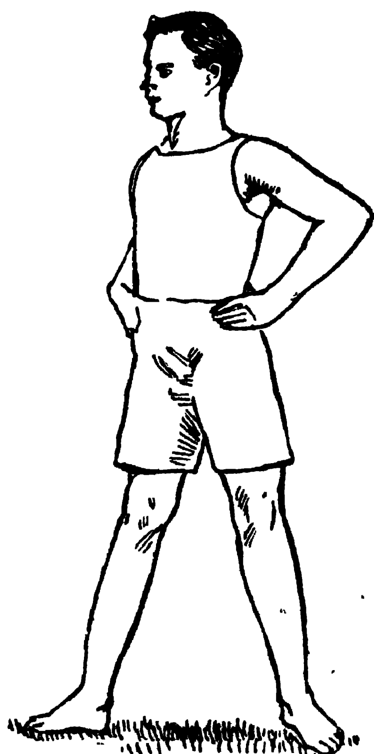
পা সোজা রাখিয়া যতটা পারা যায় শরীর ডাইন দিকে বাঁকাইতে হয়।

(খ) আদেশ—সোজা—**হও!**

[অভিপ্রায়—মেরুদণ্ড সোজা করা]



(১৬)



(১৭)

১৭। (ক) আদেশ—ডাইনে পাক—**দাও!**

কোমর পর্য্যন্ত সোজা রাখিয়া ডাইন দিকে মোচড় দিবে।

(খ) আদেশ—সাম্‌নে পাক—**দাও!**

[অভিপ্রায়—মেরুদণ্ড সোজা করা]

১৮। (ক) আদেশ—ডাইন পা সাম্‌নে—**ঝোঁক !**

বাম পা নিজ স্থানে রাখিয়া, ডাইন পা প্রায় তিন ফুট অগ্রসর করিতে হয় এবং ডাইন হাঁটু বাঁকাইয়া শরীর সম্মুখ দিকে ঝোঁকাইবে।

শরীরটা পা হইতে মাথা পর্য্যন্ত এক রেখায় বাঁকিয়া থাকিবে।

(খ) আদেশ—পুনঃস্থা—**পন !**

[অভিপ্রায়—শরীর গরম করা]

১৯ ও ২০। ঐরূপ পাশে এবং পিছনে কর।

২১। হাত ঘোরান—**এক ! দুই !**

'এক' বলিলে, সম্মুখ দিয়া হাত মাথার উপরে তুলিতে হইবে। 'দুই' বলিলে, পিছন দিক্ দিয়া নামাইতে হইবে।

[অভিপ্রায়—বুকের পরিসর বৃদ্ধি]

২২। শ্বাসপ্রশ্বাস লওয়া—এক ! **দুই !**

'এক' বলিলে শ্বাস গ্রহণ করিবে এবং 'দুই' বলিলে, শ্বাস ত্যাগ করিবে।

৩—রিক্ত হস্তে ব্যায়াম

[প্রথম—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করিবার উদ্দেশ্যে ব্যায়াম—সাধারণ দৌড়ান, এক পায়ে দৌড়ান ইত্যাদি।

২। শরীর গঠনকারী ব্যায়াম—

ঊর্দ্ধে হাত—বাঁকাও !

হাত পাশে ছড়ান এবং মাথা পিছনে চাপ—**দাও** !

হাত বাঁকাও ও মাথা সোজা—**কর** !

হাত—**নামাও** !

৩। নূতন ব্যায়াম—হাত পাশের দিকে তুলিয়া ঘাড়ে লাগান—**এক** !

শরীর বামে বাঁকান—**দুই** !

এক নম্বর অবস্থায় ফিরিয়া আনা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

[দ্রষ্টব্য—যে ব্যায়াম বাম দিকে হইবে সেই ব্যায়াম ডাইন দিকে এবং পর পর করিতে হইবে।]

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

(ক) হাত সাম্‌নে দিয়া উপরে তোলা এবং গোঁড়ালি তোলা—**এক** !

হাত সাম্‌নের দিকে নামান এবং গোঁড়ালি নামান—**দুই** !

(খ) হাত পাশ দিয়া মাথার উপরে তোলা এবং গোঁড়ালি তোলা—**এক** !

হাত পাশ দিয়া নামান এবং গোঁড়ালি নামান—**দুই** !

(গ) হাত বাঁকান এবং বসা—**এক** !

"প্রস্তুত" অবস্থা—**দুই** !

(ঘ) পাশে হাত তোলা এবং লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান—**এক** !

হাত নামান এবং পা একত্র করা—**দুই** !

[**মন্তব্য**—এই ব্যায়ামগুলির প্রত্যেকটি ষোলবার করিতে হইবে।]

৫। আমোদজনক খেলা—

বল ছুঁইয়া চোর, চাবুক মারিয়া চোর, কাল-সাদা, ডজ্-বল ইত্যাদি।

৬। একত্র হওয়া এবং বিদায়—

শ্রেণী এক সার—**হও**! প্র—**স্তুত্**! ডাইনে—**ফের**! সাম্‌নে—**দেখ**! শ্রেণী বি—**দায়**! এক! দুই! এক! দুই!

[দ্বিতীয়—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

তালে তালে পা ফেলা এবং দৌড়ান।

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বোল্লিখিত শরীরের নির্দ্দোষ গঠন করিবার ব্যায়ামের ভঙ্গী হইতে বাছিয়া লও।

৩। নূতন ব্যায়াম—

পাশ দিয়া মাথার উপর হাত তোলা এবং বাম পা পাশে ফেলা—**এক**!

পাশ দিয়া নীচে হাত নামান ও পদ পুনঃস্থাপন—**দুই**!

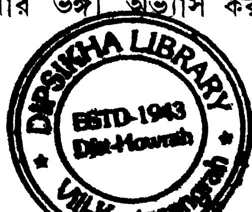
৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পর পর কতকগুলি অঙ্গ চালনার ভঙ্গী অভ্যাস করা।

৫। আমোদজনক খেলা—

ইচ্ছামত সঙ্ঘবদ্ধভাবে খেলা।

৬। বিদায়—



[তৃতীয়—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

তালে তালে দৌড়ান।

২। শরীর গঠনকারী ব্যায়াম—

শরীরের নির্দ্দোষ গঠন করিবার ব্যায়ামের ভঙ্গী হইতে বাছিয়া লও।

৩। নূতন ব্যায়াম—

পাশে হাত তোলা—**এক**!
পাশে শরীর বাঁকান—**দুই**!
সোজা হওয়া—**তিন**!
হাত নামান—**চার**!

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পুরাতন ব্যায়াম পর পর অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

প্রতিযোগিতামূলক খেলা অভ্যাস কর।

৬। বিদায়—

[চতুর্থ—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

দলবদ্ধ হইয়া বৃত্তাকারে কোন জন্তুর অনুকরণ করিয়া চলা বা দৌড়ান।

২। শরীর গঠনকারী ব্যায়াম—পূর্ব্ববৎ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সম্মুখের দিকে উপরে তোলা—**এক** !

হাঁটু ভাঙ্গিয়া বসা এবং হাত সম্মুখ দিক দিয়া নীচে আনিয়া জমিতে ঠেকান—**দুই** !

প্রথমাবস্থায় ফিরিয়া আসা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পুরাতন ব্যায়াম অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

প্রতিযোগিতামূলক খেলা।

৬। বিদায়—

পঞ্চম—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

নিজ স্থানে রহিয়া সাম্‌নে, পিছনে, পাশে, দ্রুত পা ফেলা, দৌড়ান, লাফান।

২। শরীর গঠনকারী ব্যায়াম—

পূর্ব্ব-নির্দ্দিষ্ট ব্যায়াম-ভঙ্গী হইতে বাছিয়া লও।

৩। নূতন ব্যায়াম—

কোমরে হাত দেওয়া—**এক** !

শরীর সাম্‌নে বাঁকান—**দুই** !

শরীর পিছনে বাঁকান—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

যে সমস্ত ব্যায়াম পূর্ব্বে শিখান হইয়াছে, তাহাই পর পর অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

দলবদ্ধভাবে খেলা কর।

৬। বিদায়—

[**ষষ্ঠ—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম**]

১। শরীর গরম করা—

তাল দেওয়া, লাফ দেওয়া ইত্যাদি।

২। শরীর গঠন করা—পূর্ব্ববৎ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত ও বাম পা সাম্‌নে তোলা—**এক** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**দুই** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বশিক্ষিত ব্যায়াম পর পর অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

শক্তির পরিচয় বা প্রতিযোগিতামূলক খেলা কর।

৬। বিদায়—

[**সপ্তম—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম**

১। শরীর গরম করা—

তাল দেওয়া, দৌড়াইয়া কোন জিনিষ ছুঁইয়া নিজ স্থানে ফিরিয়া আসা।

২। শরীর গঠনকারী ব্যায়াম—পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত পাশে তোলা এবং পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান—**এক**!

বাম দিকে মোচড় দেওয়া—**দুই**!

এক নম্বর অবস্থায় ফিরিয়া আসা—**তিন**!

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার**!

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পুরাতন ব্যায়াম ক্রমানুযায়ী কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

দলবদ্ধভাবে যে কোন খেলা কর।

৬। বিদায়—

*

[**অষ্টম—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম**]

১। শরীর গরম করা—

তালে তালে দৌড়ান, লাফান ইত্যাদি।

২। দেহ গঠন করা—পূর্ব্বে দেখ।

।৩ নূতন ব্যায়াম—

হাত পাশে তোলা—এক!

হাত মাথার উপর তোলা এবং গোঁড়ালি তোলা—**দুই**!

এক নম্বর অবস্থা—**তিন**!

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার**!

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পুরাতন ব্যায়াম ক্রমানুযায়ী কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

পিরামিড তৈয়ারী করা, ডিগ্‌বাজী দেওয়া ইত্যাদি।

৬। বিদায়—

[নবম—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

নিজ স্থানে অবস্থিত রহিয়া লাফান।

২। শরীর গঠন করা—

ঘাড়ে হাত রাখিয়া তালে তালে অগ্রগমন।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত পাশে তোলা এবং পাশে বাম পা ফেলা—**এক** !

হাত উপরে তোলা এবং হাঁটু ভাঙ্গিয়া বসা—**দুই** !

এক নম্বর অবস্থায় ফিরিয়া আসা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বশিক্ষিত ধারাবাহিক ব্যায়াম অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

পিরামিড তৈয়ারী করা, ডিগ্‌বাজী দেওয়া ইত্যাদি।

৬। বিদায়—

[দশম—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

তাল দেওয়া, জীবজন্তুর অনুকরণে দৌড়ান, লাফান ইত্যাদি।

২। দেহ গঠন করা—

রিংএ ঝোলা, দড়ি ধরিয়া উপরে উঠা, দোল খাওয়া ইত্যাদি।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে বাঁকান—**এক**!

হাত পাশে ছড়ান এবং বসা—**দুই**!

এক নম্বর অবস্থা—**তিন**!

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার**!

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বশিক্ষিত ধারাবাহিক ব্যায়াম অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক খেলা—

দলবদ্ধ হইয়া খেলা।

৬। বিদায়—

[একাদশ—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

স্বস্থানে অবস্থিত রহিয়া লাফান।

২। শরীর গঠন করা—পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে তোলা এবং বাম পা সাম্‌নে ফেলা—**এক**!

হাত পাশে ছড়ান, সাম্‌নে শরীর বাঁকান এবং বাম হাঁটু বাঁকান—**দুই**!

এক নম্বর অবস্থা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

ধারাবাহিক ব্যায়াম কর।

৫। আমোদজনক ক্রীড়া—

দলবদ্ধ হইয়া খেলা।

৬। বিদায়—

[**দ্বাদশ—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম**]

১। শরীর গরম করা—

* তাল দিতে দিতে ঘোরা, লাফাইয়া ঘোরা, তালে তালে দৌড়ান।

২। দেহ গঠন করা—

ঝোলা, দোল খাওয়া, দড়ি ধরিয়া উঠা ইত্যাদি।

৩। নূতন ব্যায়াম—

পাশে হাত তোলা এবং শরীর সামনে বাঁকান—**এক** !

হাত উপরে তোলা এবং শরীর সোজা করা ও বাম পা সামনে ফেলা—**দুই** !

পাশে হাত ছড়ান এবং শরীর সামনে বাঁকান ও বাম পা পিছনে ফেলা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

ক্রমানুযায়ী ব্যায়াম অভ্যাস কর।

৫। আমোদজনক ক্রীড়া—

দলবদ্ধ হইয়া খেলা, পিরামিড তৈয়ারী, ডিগ্‌বাজী খাওয়া ইত্যাদি।

৬। বিদায়—

[ত্রয়োদশ—তিন সপ্তাহব্যাপী ব্যায়ামের তালিকা বা ক্রম]

১। শরীর গরম করা—

দৌড়ান, লাফান, হামাগুড়ি দিয়া যাওয়া ইত্যাদি।

২। শরীর গঠন করা—

হাত সম্মুখ দিয়া উপরে তোলা এবং বাম পা পিছনে তোলা—**এক**!

হাত পাশ দিয়া নীচে নামান এবং পা পুনঃস্থাপন—

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত পাশ দিয়া উপরে তোলা এবং পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান—**এক**!

হাত পাশে ছড়ান, হাঁটু বাঁকান এবং পাশে শরীর বাঁকান—**দুই**!

এক নম্বর অবস্থা—**তিন**!

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার**!

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

(ক) সংখ্যা এক—ঘাড়ে হাত রাখিয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান।

সংখ্যা দুই—শরীর পাশে বাঁকান।
সংখ্যা তিন—এক নম্বর অবস্থা।
সংখ্যা চার—'প্রস্তুত' অবস্থা।

(খ) সংখ্যা এক—হাত পাশে, বাম পা পাশে।
সংখ্যা দুই—শরীর বামে মোচড়।
সংখ্যা তিন—এক নম্বর অবস্থা।
সংখ্যা চার—'প্রস্তুত' অবস্থা।

(গ) সংখ্যা এক—হাত পাশ দিয়া উপরে এবং লাফাইয়া দাঁড়ান।
সংখ্যা দুই—হাত পাশ দিয়া নীচে এবং পা একত্র করা।

৫। আমোদজনক ক্রীড়া, দলবদ্ধ হইয়া খেলা, শারীরিক পরীক্ষার খেলা।

৬। বিদায়—

৪—তালে তালে অগ্রগমন।

শ্রেণীকে প্রয়োজনমত সুব্যবস্থিতভাবে স্থানান্তরিত করিবার জন্য তালে তালে অগ্রগমন শিক্ষা বা অভ্যাস করান আবশ্যক। তাল দিবার সময় শ্রেণীকে সার করিয়া দাঁড় করাইতে হইবে। সুবিধা বা প্রয়োজনমত শ্রেণীকে দুই, তিন বা ততোধিক সারি করা যাইতে পারে।

(১) তাল দেওয়া—

আদেশ—তাল—**দাও**!

এইরূপ আদেশের অর্থ—নিজস্থানে দাঁড়াইয়া তাল দেওয়া। মনে রাখিতে হইবে বাম পা দিয়া তাল দেওয়া আরম্ভ করিতে হয়। গোঁড়ালি ছয় ইঞ্চির বেশী যেন উপরে না উঠে। তাল রাখিবার জন্য শিক্ষক মহাশয়গণকে বাম—ডাইন; বাম—ডাইন; কিম্বা এক—দুই; এক—দুই—বলিতে হইবে।

(২) আদেশ—শ্রেণী—**থাম**!

বাম পা যখন জমিতে ঠেকিবে তখন আদেশ করিতে হইবে—'শ্রেণী' এবং ডাইন পা জমিতে ঠেকিবার সময় আদেশ করিতে হইবে—'থাম'। এই আদেশ বলিবার পর শ্রেণীকে আরও দুইবার তাল দিতে হইবে, সুতরাং সংখ্যা বলিয়া আদেশ দিতে হইবে—শ্রেণী থাম—এক! দুই!

(৩) তালে তালে চলা বা অগ্রগমন—

আদেশ—চ—**লৎ**! বা আগু—**য়ান্**!

যখন শ্রেণী 'প্রস্তুত' অবস্থায় দাঁড়াইয়া থাকিবে কিম্বা তাল দিতে থাকিবে, তখন ঐরূপ আদেশ দেওয়া হয়। "চলৎ" আদেশের সঙ্গে সঙ্গেই বাম পা আগাইয়া ফেলিবে।

(৪) তালে চলিতে চলিতে থামা—

আদেশ—শ্রেণী—**থাম বা স্থির**!

বাম পা যখন জমিতে পড়িবে তখন 'শ্রেণী' বলিতে হয় এবং ডাইন পায়ের সময় 'থাম' বলিতে হয়। এই আদেশের পর আরও এক পা আগাইয়া থামিতে হয়। সুতরাং আদেশ হইবে—শ্রেণী থাম!—এক! দুই!

(৫) পিছে চলা।

আদেশ—পিছে—**চল**!

পিছে চলিবার সময় বাম পা আগেই পিছনে ফেলিবে! কিন্তু আগে চলার অপেক্ষা পদ-বিক্ষেপের ব্যবধান কম হইবে।

(৬) তালে তালে দৌড়ান—

আদেশ—ধা—**বৎ**!

দৌড়াইবার সময় জমিতে সমস্ত পা না ফেলিয়া আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া দৌড়াইতে হইবে।

(৭) তালে দৌড়াইতে দৌড়াইতে থামা—

আদেশ—শ্রেণী—থাম! এক! দুই! তিন! চার!

সাধারণ চলিবার সময় দুই গণনা-কালে থামা হয়। কিন্তু দৌড়াইবার সময় চার বার পা ফেলার দরকার। আদেশ দিবার সময়—বাম পায়ে 'শ্রেণী' ডাইন পায়ে 'থাম'; তারপর—এক, দুই, তিন, চার,—বলিতে হইবে।

(৮) তালে চলিতে চলিতে বামে কিম্বা ডাইনে ফেরা—

আদেশ—বামে—**ফের**! এক! দুই!

বাম পা ফেলিবার সঙ্গে সঙ্গে আদেশ দিতে হইবে, 'বামে' এবং ডাইন পায়ের সঙ্গে **'ফের'**। তারপর ঘুরিবার জন্য—এক, দুই—বলিতে হইবে।

(৯) এইরূপ ডাইনে **ফের**—এক! দুই!

(১০) তাল দিতে দিতে পিছনে ফিরা—

আদেশ—পিছু—**ফের**!

বাম পা ফেলিবার সময় আদেশ দিতে হইবে ‘পিছু’ এবং ডাইন পায়ের সঙ্গে ‘ফের’। তারপর ঘুরিবার সঙ্গে সঙ্গে বলিতে হইবে এক, দুই, তিন, চার। ‘এক’ বলিবার সময় বাম পা ফেলিবে এবং ‘চার’ বলিবার সময় ডাইন পা ফেলিতে হইবে।

[**দ্রষ্টব্য**—তাল দিতে দিতে ‘পিছু—ফের’ আদেশ পাইলে সর্ব্বদাই ডাইন দিক্ দিয়া ঘুরিতে হইবে।]

(১১) তাল দিয়া আগাইয়া চলিবার সময় পশ্চাৎ গমন—

আদেশ—পিছে—**চল** !

বাম পা ফেলিবার সময় আদেশ দিতে হইবে—‘পিছে’ এবং ডাইন পা ফেলিবার সময় ‘চল’ বলিতে হইবে। শ্রেণী বাম পা আগে ফেলিয়া পিছু ফিরিবে। তারপর পূর্ব্ববৎ তাল নষ্ট না করিয়া চলিতে থাকিবে।

(১২) তালে চলিতে চলিতে দিক্ বদল করা—

আদেশ—সারি, ডাইন কিম্বা বামে—**চল** !

এইরূপ আদেশ চলিবার সময় দেওয়া হয়। ‘চল’ বলিবার সময় সারির সর্ব্বপ্রথম বালক বাম দিকে ঘুরিয়া চলিতে থাকিবে এবং অবশিষ্ট বালক তাহার পশ্চাৎ অনুসরণ করিবে।

(১৩) দুই সার দেওয়া—

আদেশ—বামে কিম্বা ডাইনে দুই সার—**হও** !

এইরূপ আদেশ দিবার পূর্ব্বে শ্রেণীর দুই দুই সংখ্যা করা

থাকে। আদেশ দিবার সঙ্গে সঙ্গে এক নম্বর স্ব-স্থানে তাল দিতে থাকিবে এবং দুই নম্বর এক পা আগাইয়া, তাহার পাশে আসিয়া দাঁড়াইবে।

(১৪) ঐরূপ চারি সার হওয়া—

(১৫) পুনরায় এক সার হওয়া—

আদেশ—বামে কিম্বা ডাইনে এক সার—**হও** !

এই আদেশে, এক নম্বর যথাস্থানে তাল দিবে এবং দুই, তিন বা চার নম্বর বামে কিম্বা ডাইনে পিছাইয়া যথাস্থানে ফিরিয়া আসিবে।

(১৬) পাশাপাশি চারজন করিয়া সার থাকিলে, অর্থাৎ এক এক দলে পাশাপাশি চারজন এবং ঐরূপ দলের সার থাকিলে,—

আদেশ—চারের দল ডাইনে কিম্বা বামে—**ফের** !

এই আদেশে, দলের ডাইন দিকের প্রথম বালক নিজস্থানে দাঁড়াইয়াই পা ফেলিয়া ¼ বৃত্ত ঘুরিবে এবং অবশিষ্ট তিনজন নির্দ্দেশমত ঘুরিয়া আসিয়া "খুটি"র অর্থাৎ প্রথম বালকের পাশে দাঁড়াইবে।

(১৭) ভ্রম সংশোধন—

আদেশ—পূর্ব্ব—বৎ !

প্রয়োজন হইলে কোনরূপ ভুল ভঙ্গীর জন্য শ্রেণীকে আদেশ দিতে হইবে—"শ্রেণী—থাম" ! তারপর নূতন করিয়া আরম্ভের জন্য "পূর্ব্ববৎ" বলিতে হইবে।

৫—দৌড়ান ও লাফান

দৌড়ান ব্যায়াম করিতে হইলে Follow the leader (বা পরিচালকের অনুসরণ কর) ব্যায়াম করাই যুক্তিসঙ্গত। এই দৌড়ান ব্যায়াম করিতে হইলে দলের মধ্যে একজনকে leader বা পরিচালক করিয়া লইলে ভাল হয়। এই পরিচালক, যেদিকে যেমনভাবে লাফাইতে লাফাইতে দৌড়াইবে, অপর বালকগণ ঠিক্ তাহারই মত তাহার পিছু পিছু লাফাইতে লাফাইতে দৌড়াইতে থাকিবে।

৬—স্ফূর্ত্তি, বেগ ও দম বাড়াইবার সর্ব্বকালোপযোগী ক্রীড়া

স্ফূর্ত্তি বাড়াইবার খেলা—উল্লম্ফন ইত্যাদি।

বেগে দৌড়াইবার খেলা—একশত গজ দৌড়ান ইত্যাদি।

দম বাড়াইবার খেলা—দীর্ঘপথ দৌড়ান ইত্যাদি।



দ্বিতীয় অধ্যায়

অল্প পরিসর স্থানে সর্ব্বকালোপযোগী ক্রীড়া

কোন কিছু না লইয়া বা সামান্য কিছু লইয়া, বয়স ও শরীরের উপযোগী কয়েকটি ক্রীড়া এবং তৎসমুদয়ের প্রণালী লিপিবদ্ধ হইল—

(১) নমস্কার

ছেলেরা হাত দুইটি পিছন দিক্ করিয়া এমন ভাবে গোলাকার হইয়া দাঁড়াইবে যেন পিছন দিক্ হইতে কেহ কিছু দেখিতে না পায়।

শিক্ষকের আদেশ মত একজন ছাত্র মণ্ডলীর বাহিরে আসিয়া ঐ মণ্ডলীর চারিদিকে দৌড়াইতে দৌড়াইতে যে-কোন একজনের হাতে তালি মারিবে। যার হাতে তালি পড়িবে, সে তখন ঐ ছেলেটি যে দিক্ দিয়া আসিতেছিল তাহার উল্টা দিকে দৌড়াইতে থাকিবে। ঘুরিতে ঘুরিতে যেখানে দুইজনের দেখা হইবে, সেইখানে দুইজন দাঁড়াইয়া পরস্পরকে দুইহাতে ধরিয়া বলিবে—'নমস্কার'—'নমস্কার'—'নমস্কার'—'ভাল আছো তো'। তাহার পর তাহারা আবার বিপরীত দিকে দৌড়াইতে আরম্ভ করিবে। যে ছেলে প্রথমে মণ্ডলীর ফাঁকে আসিয়া পৌঁছাইবে, সে সেই-খানেই ঢুকিয়া পড়িবে। অপর ছেলেটি আগের মত

মণ্ডলীর বাহিরে দৌড়াইতে দৌড়াইতে কাহারও হাতে তালি মারিবে। পূর্ব্বের মত তখন আবার খেলা চলিতে থাকিবে।

(২) কাঠবিড়ালীর বাসা

দুই বা তিন জন হাত ধরাধরি করিয়া দাঁড়াইবে। ইহারাই একটি 'গাছ' হইল। এরূপ এক একটি 'গাছ' ৫।৬ হাত অন্তর দাঁড়াইবে এবং প্রত্যেক 'গাছে' একটি করিয়া খেলোয়াড় থাকিবে—তাহার নাম হইবে 'কাঠবিড়ালী'। একটি বাসাহীন অতিরিক্ত কাঠবিড়ালী থাকিবে। শিক্ষক মহাশয় বাঁশী বাজাইলে সমস্ত কাঠবিড়ালীকে বাসা বদলাইতে হইবে এবং সেই অবসরে বাসাশূন্য কাঠবিড়ালী যে কোন একটি বাসায় আশ্রয় লইবে। এইভাবে প্রত্যেকবারই একজন কাঠবিড়ালী বাহিরে থাকিবে।

কিছুক্ষণ খেলিবার পর, গাছগুলিকে পর পর কাঠবিড়ালী করিতে হইবে, অর্থাৎ সকলেই যেন 'গাছ' ও 'কাঠবিড়ালী' হইবার সুযোগ পায়।

(৩) নাক ছোঁয়া

ছেলেরা সকলে বৃত্তাকারে দাঁড়াইবে। একজন চোর হইয়া সেই বৃত্তের মাঝে থাকিবে। শিক্ষক মহাশয় বাঁশী বাজাইলে, ঐ চোর বৃত্তের ছেলেদের ছুঁইতে আসিবে। ছুঁইবার আগে যতক্ষণ ঐ ছেলেরা পায়ের ফাঁক দিয়া হাত আনিয়া নাক ছুঁইয়া থাকিবে, ততক্ষণ তাহাদের ছুঁইতে পারিবে না। নাক না

ছোঁয়ার অবস্থায় যাহাকে ছুঁইতে পারিবে, তখন সে-ই চোর হইবে। এইভাবে খেলা চলিতে থাকিবে।

(৪) ইন্দুর-বিড়াল

ছেলেরা হাত ধরাধরি করিয়া বৃত্তাকারে দাঁড়াইবে। একজন বিড়াল সাজিয়া দলের বাহিরে থাকিবে; আর একজন ইন্দুর হইয়া ভিতরে থাকিবে। শিক্ষক মহাশয় বাঁশী বাজাইলে বিড়াল ইন্দুরকে ধরিতে যাইবার প্রাণপণ চেষ্টা করিবে; কিন্তু বিড়ালকে কেহই রাস্তা দিয়া সাহায্য করিবে না। আর ইন্দুরকে পলাইতে দিয়া রক্ষা করিবার জন্য সকলেই সাহায্য করিবে। এই বিড়াল ইন্দুরকে ছুঁইতে পারিলে, বা কিছুক্ষণ খেলার পর, আর একদল ইন্দুর বিড়াল হইবে।

(৫) শেষ জোড়া

একজন চোর হইবে। অবশিষ্ট ছেলেরা দুইজন করিয়া জোড় হইয়া, দুই লাইনে পিছনে পিছনে দাঁড়াইবে। এই দুই দলের সম্মুখের দিকে কিছু দূরে দলের দিকে পিছন করিয়া দাঁড়াইয়া একজন বলিবে—"শেষ জোড়া বের হও।" এই কথা বলিবার সঙ্গে সঙ্গেই দুই লাইনের শেষ দুইজন, চুপি চুপি যথাক্রমে ডাইন ও বামদিক দিয়া যাইয়া চোরকে ধরা না দিয়া এবং তাহাকে অতিক্রম করিয়া পরস্পরের হাত ধরিবার চেষ্টা করিবে। অতিক্রম করিলেই 'চোর' তাহাদিকে তাড়া দিবে এবং তাহারা হাত ধরাধরি করিবার

আগেই ছুঁইবার চেষ্টা করিবে। হাত ধরাধরি করিতে পারিলেই, তাহারা ফিরিয়া যাইয়া নিজের দলের সাম্‌নে দাঁড়াইবে। এখনকার শেষ দুইজন এইবার বাহির হইবে। যদি কাহাকেও ছুঁইতে পারে, তাহা হইলে সে চোর হইবে এবং পুরাতন চোর তাহার দলে যাইবে।

(৬) কাটাকাটি দৌড়

একজন চোর হইবে এবং অপর সকলে সীমাবদ্ধ জায়গায় ছড়াইয়া থাকিবে। চোর একজনের নাম ডাকিয়া তাহাকে ছুঁইবার জন্য তাহার পিছু পিছু দৌড়াইবে। ঐ দুই জনের মধ্য দিয়া যদি কেহ ছোঁয়া না পড়িয়া কাটিয়া বাহির হইয়া যাইতে পারে, তাহা হইলে চোর প্রথম বালককে ছাড়িয়া দিয়া তাহাকেই ছুঁইবার চেষ্টা করিবে। যখনই দুইজনের মধ্যে কেহ কাটিয়া বাহির হইয়া যাইবে, তখনই তাহাকে ধরিবার চেষ্টা করিতে হইবে। যে ছোঁয়া পড়িবে, সেই নূতন চোর হইবে।

(৭) বেঙ্‌ লাফান

সমান কতকগুলি দলে বিভক্ত হইয়া প্রত্যেক দল, এক এক লাইনে পাঁচ ছয় হাত অন্তর পিছনে পিছনে দাঁড়াইবে। খেলা আরম্ভ হইবামাত্র শেষের খেলোয়াড় ছাড়া সকলে হাঁটুর উপর হাত রাখিয়া গুঁড়ি হইয়া থাকিবে। দলের সম্মুখে ও পিছনে লক্ষ্য বস্তু থাকিবে। আদেশ পাইবামাত্র প্রত্যেক দলের পিছনের বালক, আপন আপন দলের সম্মুখের সমস্ত

বালকের পিঠের উপর ভর দিয়া পর পর লাফাইয়া যাইবে। তারপর সম্মুখের লক্ষ্য বস্তুর চতুর্দ্দিকে ঘুরিয়া পিছনের লক্ষ্য বস্তুর চতুর্দ্দিকে ঘুরিয়া আসিবে, এবং যেস্থান হইতে আরম্ভ হইয়াছিল, ঠিক্ তাহার আগের বালকের পিঠে ধাক্কা মারিয়া সঙ্কেত দিলে, তখন সে আবার পূর্ব্বের বালকের মত চলিতে থাকিবে। এইভাবে সকল বালককে করিতে হইবে। যাহাদের দল আগে শেষ করিবে, তাহাদের জিত হইবে।

(৮) রুমাল চুরি

ছেলেরা সকলে একটু দূরে দূরে একটি মণ্ডলী করিয়া বসিবে। পিছনের দিকে চাহিতে পাইবে না। যে প্রথমে চোর হইবে, সে একটি রুমাল হাতে করিয়া দলের পিছন দিকে দৌড়াইতে দৌড়াইতে চুপি চুপি কাহারও পিছনে রুমালখানা রাখিয়া দিবে; কিন্তু থামিতে পাইবে না। যে মুহূর্ত্তে সেই বালকটি রুমালের সন্ধান জানিতে পারিবে, সেই মুহূর্ত্তেই সে রুমালটি লইয়া ঐ বালকের পশ্চাদ্ধাবন করিবে। এক পাক ঘুরিয়া আসার পর যাহার পিছনে রুমাল রাখা হইয়াছে, সে যদি টের না পায়, তবে রুমাল দেওয়া বালকটি তাহার পিঠে কিল মারিয়া রুমালের কথা জানাইয়া দিবে। সে অমনি তাহাকে ধরিবার জন্য পিছনে পিছনে ছুটিবে। যে প্রথমে খালি জায়গায় আসিবে, সে মণ্ডলীর মধ্যে থাকিবে এবং অপর বালকটি আবার খেলা সুরু করিবে। সকলেই ডাইন দিক্ হইতে বাম দিকে ঘুরিয়া দৌড়াইবে।

(৯) কালা-ধলা

সাম্না সাম্নি ছয় হাত অন্তর দুইটি লাইন, আর ঐ দুইটি লাইনের প্রায় ত্রিশ হাত দূরে দূরে দুই পাশে দুইটি আরও বড় করিয়া লম্বা লাইন টানিয়া লইতে হইবে। তাহার একটির উপরে দাঁড়াইবে 'কালাদল' ও অপরটির উপর দাঁড়াইবে 'ধলাদল'। দুই দলই মুখোমুখী দাঁড়াইবে। শিক্ষককে দুই দলের মাঝের খালি জায়গায় কাঠের একটি চৌকা টুকরা গড়াইয়া দিতে হইবে। চৌকা কাঠের দুইটি পাশের রং হইবে—সাদা, আর দুইটি—কাল। গড়াইয়া দিবার পর যদি কাল দিক্‌টা উপরে থাকে, তবে 'কালা দলের' সকলেই পিছন দিকে ত্রিশ হাত দূরে যে লাইনটি আছে তাহার উপরে যাইবার জন্য ছুটিবে। আর সঙ্গে সঙ্গে 'ধলাদল' তাহাদিগকে তাড়া করিয়া ছুটিয়া যাইবে। বড় লাইনের ও-পারে যাইবার পূর্ব্বে যাহারা ধরা পড়িবে, তাহারা খেলার বাহিরে যাইবে। কাঠের সাদা পিঠ যদি উপরে থাকে, তবে 'ধলা'র দল দৌড়াইবে ; আর 'কালা'র দল তাড়া করিবে। খেলার শেষে যে দলের সংখ্যা বেশী থাকিবে, সেই দলের জিত হইবে।

(১০) পিঠ লাগা

এই খেলায় বিজোড় সংখ্যক খেলোয়াড়ের দরকার। শিক্ষক মহাশয় যখন বাঁশী বাজাইবেন, তখন একজন খেলোয়াড় আর একজন খেলোয়াড়ের পিঠে পিঠ লাগাইবে,

কিন্তু যাহার জোড়া থাকিবে না, সেই চোর হইবে। শেষে দেখা যাইবে, কে বেশীবার চোর হইয়াছে। সকলকেই ছড়াইয়া থাকিতে হইবে।

[**মন্তব্য** :—বার বার নিকটের জোড়ার সহিত পিঠ লাগাইলে চলিবে না।]

(১১) শতপদী দৌড়

প্রত্যেক দল সারি বাঁধিয়া লক্ষ্য বস্তুর দিকে মুখ করিয়া দাঁড়াইবে। প্রত্যেকে প্রত্যেকের কোমর ধরিয়া পিছনে পিছনে দাঁড়াইবে। শিক্ষক মহাশয় বাঁশী বাজাইলে, ঐরূপ কোমর ধরিয়াই লক্ষ্য বস্তু পর্য্যন্ত দৌড়িয়া গিয়া ফিরিয়া আসিতে হইবে। যাহাদের দল আগে ফিরিবে, সেই দলেরই জিত হইবে।

[**মন্তব্য** :—দৌড়াইবার সময় দলের প্রত্যেককে তাহার সাম্‌নের ছেলেকে ধরিয়া রাখিতেই হইবে।]

তৃতীয় অধ্যায়

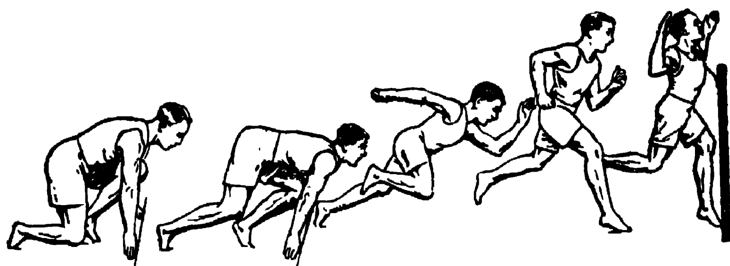
ডিসেম্বর, জানুয়ারী ও ফেব্রুয়ারী মাসের উপযোগী

প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়া-কৌতুক

(১) দৌড়াইবার কৌশল

প্রথমেই লাইনের নিকট দুইটি ছোট গর্ত্ত করিয়া লইতে হয়। দৌড় আরম্ভ করিবার সময় ঐ গর্ত্ত পায়ের দ্বারা জোরে ধাক্কা দিয়া দৌড় আরম্ভ করিলে বেগ-বৃদ্ধির যথেষ্ট সাহায্য হয়।

লাইনের প্রায় এক ফুট পিছনে প্রথম গর্ত্তটি কাটিতে হইবে। গর্ত্তটি মাত্র এইরূপ গভীর হইবে যেন, উহার



ভিতরে সমস্ত আঙ্গুল ঢুকিয়া যাইতে পারে। গর্ত্তের পিছন দিক্ ঢালু না হইয়া সোজা হইবে। আর সম্মুখ দিক্ ঢালু হইবে। ডাইন পায়ের অঙ্গুলিগুলি গর্ত্তের মধ্যে রাখিয়া লাইনের দিকে ঝুঁকিয়া বসিবে। ডাইন হাঁটু মাটিতে ঠেকিবে, বামপায়ের হাঁটু ডাইন পায়ের কব্জার একটু

আগে রাখিবে এবং বাম পায়ের আঙ্গুল যেখানে পড়িবে, সেইখানে ডাইন পায়ের মত আর একটি গর্ত্ত করিবে। এইরূপ ভাবে লাইনের প্রত্যেকের জন্যই এইরূপ ব্যবস্থা করিতে হইবে।

প্রথমে শরীরের সমস্ত ভার সম্মুখের পায়ের উপর ও পিছনের হাঁটুর উপর দিবে। সমস্ত শরীর হাতের উপর ও পিছন পায়ের হাঁটুর উপর ভর দিয়া শরীরটা আগাইয়া লইবে। আদেশ দিবার সময় এইরূপ অবস্থাকে 'On your marks' বলা হয়।

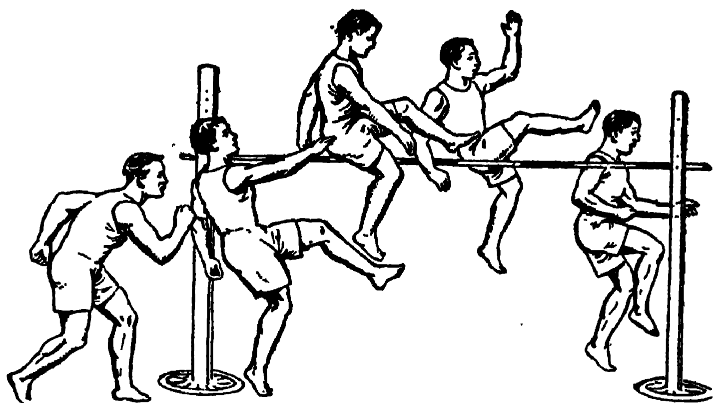
দ্বিতীয় আদেশ দিবার সময় 'Get ready' বলিলে জমি হইতে হাঁটু তুলিয়া শরীরের সমস্ত ভার হাতের ও বাম পায়ের উপর রাখিবে। ডাইন পা জমিতে ছুঁইয়া থাকিবে মাত্র। পিঠ জমির সহিত সমান্তরাল ভাবে রহিবে। এইবার সঙ্কেতের সঙ্গে সঙ্গেই খুব জোরে পায়ে ধাক্কা দিয়া তাড়াতাড়ি ছুটিয়া বাহির হইয়া যাইতে হইবে।

দৌড়াইবার সময় বাম পা পিছনে থাকিলে, ডাইন হাত সম্মুখে থাকিবে এবং আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া দৌড়াইবে।

(২) লাফাইবার কৌশল ও প্রণালী

উল্লম্ফনের নানারূপ কৌশল রহিলেও অতি অল্প কয়েকটি কৌশল দ্বারাই ইহার সন্তোষজনক ফল পাওয়া গিয়াছে। এখানে এইরূপ একটি ফলোৎপাদক কৌশলের কথাই উল্লেখ করিতেছি।

ইচ্ছামত বারের সোজা কিম্বা পঁয়তাল্লিশ ডিগ্রী কোণ করিয়া দৌড়াইয়া আসিতে হয়। কোণ করিয়া দৌড়াইয়া



আসিলে সোজা হইয়া দৌড়াইয়া আসা অপেক্ষা বারের আরও অধিকতর নিকটে শরীরকে জোর করিয়া ঠেলিয়া উপরে তুলিতে হয়। যতই দূর হইতে লাফান হয়, লক্ষ্যটা ততই লম্বা হইয়া পড়ে। ফলে, চেষ্টা ব্যর্থ হইয়া যায়। সুতরাং সকল ক্ষেত্রেই বারের যথাসম্ভব নিকট হইতে লাফানই কর্ত্তব্য।

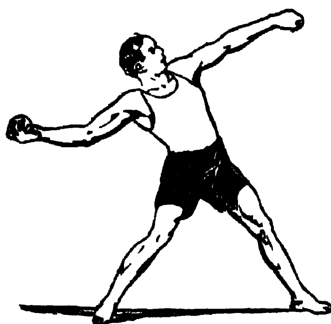
লম্বা লম্বা পা ফেলিয়া মাঝামাঝি বেগে আসিয়া স্প্রীংএর মত লাফাইতে হয়।

কতদূর হইতে শরীরকে টানিয়া তুলিতে হইবে, তাহা পূর্ব্ব হইতে নিশ্চয়ই মাপিয়া রাখা উচিত। ডাইন পা দিয়া লাফাইতে হইলে, বাম পা আগে রাখিয়া দৌড়ান আরম্ভ করিতে হয়। বারের নিকট আসিয়া প্রথমে ডাইন

পায়ের গোঁড়ালি জমিতে রাখিবে। তাহার পর বাম পায়ের হাঁটু বাঁকাইয়া শরীর বারের উপর তুলিয়া বারের অপর-দিকে যাইবার চেষ্টা করিবে।

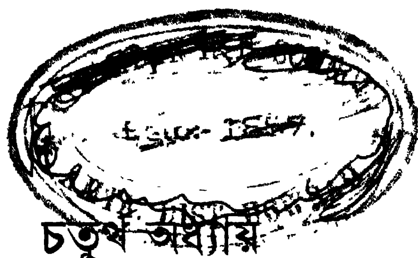
(৩) নিক্ষেপ করিবার কৌশল

ক্রিকেট বল নিক্ষেপ করা—ক্রিকেট বল ছুড়িবার নির্দ্দিষ্ট লাইনের ইচ্ছামত পিছন দিকে যাইবে। সেখান হইতে



দৌড়িয়া নির্দ্দিষ্ট লাইনে ফিরিয়া আসিবে এবং সঙ্গে সঙ্গেই বল-সহ ডাইন হাত সম্মুখ হইতে পিছন দিকে লইয়া আবার সম্মুখে আনিয়া অত্যন্ত জোরের সহিত বলটি নিক্ষেপ করিতে হইবে।

[**দ্রষ্টব্য**—অন্যান্য ক্রীড়ার জন্য দ্বিতীয় ভাগ দেখ।]



চতুর্থ অধ্যায়

সন্তরণ

(গ্রীষ্মকালোপযোগী)

(১) সাঁতার কাটিবার প্রাথমিক উপদেশ

জলে নামিবার পূর্ব্বে হাত দুইটি পর পর ঘুরাইবার চেষ্টা করিবে। তারপর একবুক জলে নামিয়া ঠিক ঐরূপ ভাবে জলের ভিতরেই হাত ঘুরাইবে। ইহা অভ্যাস হইলে ফুটবলের গোল-পোষ্টের মত জলের ভিতরে খুঁটি পুতিবে। সেই পোষ্টে পায়ের অঙ্গুলি আট্‌কাইয়া বুকের উপর ভাসিতে থাকিবে এবং পূর্ব্বের মত হাত পর পর ঘুরাইতে থাকিবে। এই প্রণালী ভালরূপ অভ্যাস হইলে পর, এক হাতে খুঁটি ধরিয়া বুকের উপর ভাসিতে থাক, এবং অপর হাত দিয়া খুঁটি ছুঁইবার চেষ্টা কর। দুই হাত দিয়াই অভ্যাস করিতে হইবে। এইবার, যেখানে অল্প জল আছে সেই জলের ভিতরে মাটীতে হাত রাখিয়া ভাসিতে থাক এবং ভাসিয়া ভাসিয়া চলিতে থাক। চলিবার সময় পা যেন ভূমি স্পর্শ না করে।

পাশে হাত ছড়াইয়া অগভীর জলের ভিতরে বস। তাহার পর যতক্ষণ পর্য্যন্ত কান জলস্পর্শ না করে ততক্ষণ পর্য্যন্ত চিৎ করিয়া শরীরকে পিছন দিকে লইয়া যাইবার

চেষ্টা কর। এইরূপে অভ্যাস হইলে পর, চিৎ হইয়া সমস্ত শরীরকে ভাসাইতে থাক। এইবার ভাসিবার সময় কেবল গোঁড়ালিদ্বয় ভূমি স্পর্শ করিবে। ভাসিবার সময় যখন শরীরের ভার ঠিক থাকিবে না, তখন পায়ে ধাক্কা মারিয়া ভার ঠিক করিয়া লইবে। হাত মাথার উপরে যতদূর সম্ভব উঠাইয়া পূর্ব্বের মত ঘুরাইতে থাকিবে। চিৎ-সাতার শিখিবার ইহাই খুব সহজ উপায়।

জলে ধাক্কা দিয়া হাত ধীরে ধীরে ঘুরাইতে ঘুরাইতে এক বুক জল পর্য্যন্ত যাওয়া অভ্যাস কর। ইহা অভ্যাস হইয়া গেলে বুকের উপর শরীর ভাসাইয়া হাঁটু ক্রমান্বয়ে বুকের নিকট আনিবে ও ছড়াইবে। শরীরকে যতই জলের উপর উঠাইয়া রাখিবে ততই ভাল ভাবে ভাসিতে পারিবে।

উপরি উক্ত ভঙ্গীর মত হাত ও পা ছড়াইয়া ডুব-সাতার অভ্যাস কর। সাঁতার শিক্ষা ভাল ভাবে হইলে পর খেলা অভ্যাস করিবে—ছোঁয়া-ছুঁয়ি, চোর-চোর, ইত্যাদি।

একজন চোর হইয়া আগাইয়া সাঁতার কাটিতে থাকিবে। অপর একজন তাহাকে তাড়া করিয়া ছুঁইবার চেষ্টা করিবে। যে চোর হইবে, সে সময় সময় অপরকে ঠকাইবার জন্য ডুব দিয়া দিক্ পরিবর্ত্তন করিয়া লইবে। এরূপ করিলে সে চোরকে সহজে ধরিতে পারিবে না। চোর ছোঁয়া পড়িলে যে তাড়া করিতেছিল, সে চোর হইবে এবং এইরূপ ভাবে খেলিতে থাকিবে।

সন্তরণ-কৌশল

সাঁতার কাটিবার নানা রকম কৌশলের মধ্যে কতক-গুলি এখানে লিপিবদ্ধ হইল।

Animal Paddling

চতুষ্পদ জন্তুদের সাঁতার কাটা শিখিতে হয় না। তাহারা জলে নামিলেই সাঁতার কাটিতে পারে। তাহারা যেমন করিয়া রাস্তায় হাঁটিয়া যায় ঠিক সেইরূপ ভাবেই হাত ও পা



নাড়াচাড়া করিয়া জলে সাঁতার কাটে। ইহাদের মত সাঁতার কাটা অতি সোজা। বুকের উপর ভাসিয়া জলের ভিতরে ইহাদের মত ধীরে ধীরে হাত ও পা ক্রমান্বয়ে ভাঙ্গিবে ও সোজা করিতে থাকিবে। বিপরীত হাত ও বিপরীত পা একসঙ্গে সম্মুখে যাইবে ও পিছাইয়া আসিবে।

Breast-crawl stroke

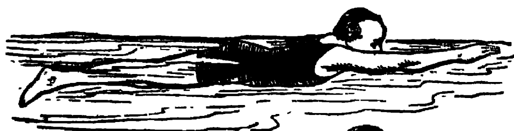
যতদূর সম্ভব পা নাড়াচাড়া না করিয়া, হাত পর পর সম্মুখ হইতে পিছন দিকে লইয়া উরুতে ঠেকাইবে। এইরূপ

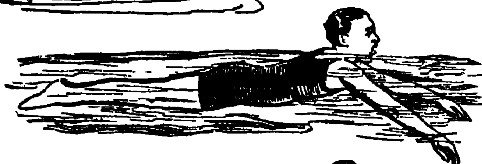
সাঁতার কাটিবার সময় যতদূর সম্ভব সম্মুখ দিকে থাকিতে চেষ্টা করিবে।

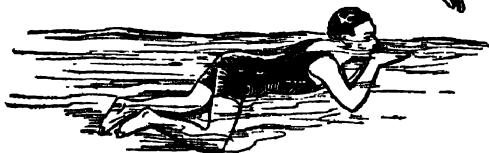


Racing Breast-stroke

প্রথমে হাঁটু না ভাঙ্গিয়া হাত কানের পাশে রাখ। তারপর পা সোজা রাখিয়া হাত নীচের দিকে এবং অল্প







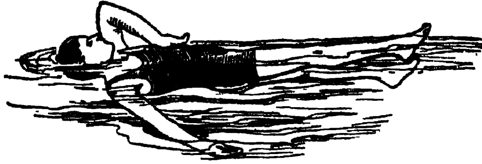


পিছন দিকে লইয়া আইস। এইবার হাঁটু বাঁকাইয়া ও

কনুই ভাঙ্গিয়া হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি থুৎনিতে ঠেকাইবার মত কর। এক্ষণে হাত ও পা সোজা করিয়া জোরে সাঁতার কাটিয়া অগ্রসর হইতে থাক।

Back-crawl stroke

জলের উপরিভাগের সহিত শরীর সমান্তরাল রাখিয়া চিৎ হইয়া ভাসিতে থাকিবে। সাঁতার কাটিবার সময় প্রথমে









পদদ্বয় সম্ভবপর কাছাকাছি রাখিয়া পর পর উপরে তুলিতে থাকিবে ও জলের নীচে নামাইতে থাকিবে। কিন্তু হাঁটু বাঁকাইবে না। এইরূপভাবে জলে ধাক্কা দিবে। এইবার বাম হাতের কনুই সম্মুখ দিয়া মাথার উপরে তোল।

তাহার পর হাত মাথার উপরে লইয়া সোজা কর। সেই অবসরে দক্ষিণ বাহু জলের ভিতরে অর্দ্ধবৃত্তাকারে আনিয়া ডাইন পাশে রাখ। এক্ষণে দক্ষিণ বাহুর (বাম বাহুর মত) কনুই তুলিয়া মাথার উপরে সোজা কর। পরে হাত জলের ভিতরে অর্দ্ধবৃত্তাকারে লইয়া আইস। হাত ও পায়ের কাজ তাল রাখিয়া করিতে হইবে।

Side-stroke

যে পাশে কাৎ হইয়া সাঁতার কাটিবে, সেইদিকের হাত সোজা করিয়া মাথার উপর দিকে ছড়াইয়া দিবে এবং



অপর হাত পাশে রাখিবে। হাত পরিবর্ত্তন করিবার সময় শরীর ঘুরাইয়া বিপরীত পাশে কাৎ হইবে এবং সেই দিকের হাত মাথার উপরে ছড়াইয়া অপর হাত পাশে লইয়া আসিবে। ইহার সঙ্গে সঙ্গে পদদ্বয়ও পর পর সম্মুখে আনিবে ও পিছনে ছড়াইয়া ধাক্কা দিবে।

Over-arm stroke

ইহা অনেকটা Side-strokeএর মত। তবে প্রভেদ এই যে—এই strokeএর সময় যখন এক হাত জলের

নীচের দিকে যায় তখন অপর হাত সম্পূর্ণ ঘুরাইয়া মাথার



উপর দিকে লইয়া যাইতে হয়, এবং সঙ্গে সঙ্গে শরীর ঘুরাইয়া কাৎ করিতে হয়। পদদ্বয় ইচ্ছামত নড়িবে।

প্রতিযোগিতায় সন্তরণ

প্রতিযোগিতায় সাঁতার কাটিতে হইলে দ্রুত সাঁতার কাটার অভ্যাস বিশেষ প্রয়োজন। সাধারণতঃ আজকাল প্রতিযোগিতার সময় নিম্নলিখিত তিন রকম কৌশলে সাঁতার কাটিয়া থাকে। যথা—Breast-crawl Stroke, Back-crawl-Stroke এবং Racing Breast-Stroke.

ফুস্‌ফুসের ক্ষমতা এবং দীর্ঘক্ষণ পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা অত্যধিক পরিমাণে শরীরে বর্ত্তমান না থাকিলে দ্রুত এবং দূর-সাঁতার দেওয়া অসম্ভব হইয়া দাঁড়ায়।

দূর-সাঁতার দিবার সময় দ্রুত সাঁতার অপেক্ষা কৌশল শিক্ষার বিশেষ দরকার। কারণ কৌশলের সাহায্যে দূর-সাঁতার দেওয়া অপেক্ষাকৃত সহজ।

অনেকক্ষণ ধরিয়া সাঁতার কাটিতে হইলে চক্ষু ফোলা ইত্যাদি রোগ হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্য গ্রীজ (চর্ব্বি)

মাখিয়া লইতে হয়। কর্ণ বা মস্তকাবরণের জন্য মাথায় রবারের টুপি (cap) ব্যবহার করা দরকার। গায়ে ঠিকমত লাগিয়া থাকে এরূপ পোষাক (costume) পরিধান করিয়া সাঁতার কাটা সুবিধাজনক বলিয়া মনে হয়।

প্রতিযোগীকে প্রতিযোগিতায় নামিবার জন্য ভালভাবে start লওয়া অভ্যাস করিতে হইবে। কারণ start লইবার উপর হার-জিত অনেকটা নির্ভর করে।

প্রতিযোগিতার সময় start লইবার জায়গায় একেবারে শেষপ্রান্তে পায়ের অঙ্গুলি ও হাঁটু বাঁকাইয়া দাঁড়াইবে। তাহার পর start লইবার সময় কটিদেশ হইতে সম্মুখে ঝুঁকিয়া হাত পিছন দিকে লইয়া যাইবে। এইবার starting-signal পাইবামাত্র হাত সম্মুখে আনিয়া, পা এবং শরীর সোজা করিয়া জলে ঝাঁপাইতে হইবে। মনে রাখিতে হইবে, ঝাঁপাইবার সময় জলের দুই তিন ফুটের বেশী নিম্নে যেন শরীর না যায়।

বন্ধুবর্গ বা দর্শকবৃন্দ যদি সাঁতার কাটার সঙ্গে সঙ্গে গীতবাদ্য সহকারে নৌকায় করিয়া, যে সাঁতার দিতেছে তাহার সঙ্গে সঙ্গে যায়, তবে তাহার সাঁতার কাটার পরিশ্রম অনেকাংশে লাঘব হয়।

দ্বিতীয় ভাগ

[For Classes VII to X]

প্রথম অধ্যায়

১—রিক্ত হস্তে ব্যায়াম

[**প্রথম—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম**]

১। শরীর গরম করা—

তাল দেওয়া, দৌড়ান

২। শরীর গঠন করা—

হাত সম্মুখে এবং পা বাম পাশে—**ফেল**! হাতের তালু উপর দিকে করিয়া পাশে রাখ ও মাথা পিছন দিকে চাপ—**দাও**!

হাত সম্মুখে ও মাথা সোজা—**কর**!

হাত ও পা—পুনঃস্থা—**পন**!

৩। নূতন ব্যায়াম—

পাশে হাত তোলা—**এক**!

বাম হাত নীচের দিকে গিয়া পিছন দিকে এবং ডাইন হাত বুকের সাম্‌নে—**দুই**!

প্রথম অবস্থা—**তিন**!

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার**!

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

(ক) সংখ্যা **এক**—হাত সাম্‌নে বাঁকান ও গোঁড়ালি তোলা
সংখ্যা **দুই**—হাত পাশে ছড়ান ও হাঁটু বাঁকান
সংখ্যা **তিন**—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা **চার**—'প্রস্তুত' অবস্থা

(খ) সংখ্যা **এক**—উর্দ্ধে হাত বাঁকান এবং হাঁটু সম্মুখে উঠান
সংখ্যা **দুই**—'প্রস্তুত' অবস্থা

(গ) সংখ্যা **এক**—পাশে হাত তোলা, লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান ও শরীর সাম্‌নে বাঁকান
সংখ্যা **দুই**—'প্রস্তুত' অবস্থা

(ঘ) সংখ্যা **এক**—হাত পাশ দিয়া উপর দিকে ও লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান
সংখ্যা **দুই**—শরীর বাম দিকে বাঁকান
সংখ্যা **তিন**—শরীর সোজা করা
সংখ্যা **চার**—লাফাইয়া 'প্রস্তুত' অবস্থা

৫। আমোদজনক ক্রীড়া—
বদল করিয়া দৌড়ান, দড়ি টানাটানি, কালা-ধলা ও পিরামিড করা প্রভৃতি।

৬। বিদায়—

[দ্বিতীয়—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—
দৌড়ান

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বের ব্যায়াম বাছিয়া লও

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত পাশে তোলা—**এক !**

হাত সাম্‌নে বাঁকান ও বাম পা পিছন দিকে ঝোঁকান—**দুই !**

এক নম্বর অবস্থা—**তিন !**

হাত নামান—**চার !**

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বের কতকগুলি ব্যায়াম পর পর কর।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

দলবদ্ধ হইয়া খেলা

৬। বিদায়—

[**তৃতীয়—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম**]

১। শরীর গরম করা—

তাল দেওয়া, তাল দিয়া চলা।

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বের ব্যায়াম বাছিয়া লও

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত পিছনে ও বাম পা পিছন দিকে ঝোঁকা—**এক !**

হাত সাম্‌নে আনা ও পা একত্র করিয়া বসা—**দুই !**

এক নম্বর অবস্থা—**তিন !**

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার !**

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বের লিখিত ব্যায়াম বাছিয়া লইয়া পর পর কর।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

খেলার প্রতিযোগিতা, শক্তি পরীক্ষা

৬। বিদায়—

[চতুর্থ—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। **শরীর গরম করা—**

Leader বা পরিচালকের পশ্চাৎ ধাবন

২। **শরীর গঠন করা—**

পূর্ব্বের লিখিত ব্যায়াম বাছিয়া লও।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে বাঁকান ও বসা—**এক !**

হাত পাশে ছড়ান ও লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান—**দুই !**

এক নম্বর অবস্থা—**তিন !**

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার !**

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বের ব্যায়াম হইতে বাছিয়া লও।

৫। আমোদজনক খেলা—

সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া খেলা

৬। বিদায়—

[পঞ্চম—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—

তালে তালে দৌড়ান

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বের ব্যায়াম বাছিয়া লও।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে আনা ও বাম পা পাশে ফেলা—**এক** !

বাম হাত পাশে ছড়ান, ডাইন হাত মাথার উপর রাখা এবং বাম পাশে হাঁটু ভাঙ্গিয়া ঝোঁকা—**দুই** !

এক নম্বর অবস্থা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্ব শিক্ষিত ব্যায়াম পর পর কর।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

দলবদ্ধ হইয়া খেলা

৬। বিদায়—

[ষষ্ঠ—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—

স্বস্থানে রহিয়া লাফান

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে আনা ও বসা—**এক** !

হাত পাশে ছড়ান, লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান ও সাম্‌নে শরীর বাঁকান—**দুই** !

এক নম্বর অবস্থা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বে দেখ।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

প্রতিযোগিতা-মূলক খেলা

৬। বিদায়—

[**সপ্তম—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম**]

১। **শরীর গরম করা—**

তালে তালে পা ফেলিয়া চলা

২। **শরীর গঠন করা—**

পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে তোলা, বাম পা সাম্‌নে ফেলা—**এক** !

হাত উপরে ছড়ান ও ডাইন পা সাম্‌নে ঝোঁকান—**দুই** !

এক নম্বর অবস্থা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বে দেখ।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া খেলা

৬। বিদায়—

[অষ্টম—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—

লাফাইতে লাফাইতে দৌড়ান

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সম্মুখ দিকে উপরে তোলা এবং বাম পা সাম্‌নে ফেলা—এক !

হাত পাশে নামান, ডাইন পায়ে সাম্‌নে ঝোঁকা এবং শরীর সাম্‌নে বাঁকান—**দুই** !

এক নম্বর অবস্থা—**তিন** !

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বে দেখ।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

৬। বিদায়—

[নবম—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—

তালে তালে পা ফেলা।

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত পাশে উঠান ও বসা—**এক !**

লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান এবং হাত পায়ের ফাঁকে লইয়া আসা—**দুই !**

এক নম্বর অবস্থা—**তিন !**

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার !**

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বের ব্যায়াম পর পর কর।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া খেলা

৬। বিদায়—

[**দশম—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম**]

১। শরীর গরম করা—

তালে তালে দৌড়ান।

২। শরীর গঠন—

পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

পাশে হাত তোলা এবং পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান—**এক !**

হাত উপরে তোলা এবং বাম পায়ে সাম্‌নে ঝোঁকা—**দুই !**

এক নম্বর অবস্থা—**তিন !**

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার !**

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—
পূর্ব্বের কতকগুলি ব্যায়াম পর পর কর।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—
দলবদ্ধ হইয়া খেলা ও শক্তি পরীক্ষা।

৬। বিদায়—

[একাদশ—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—
গরুর গাড়ীর চাকার মত দৌড়ান ইত্যাদি।

২। শরীর গঠন করা—
পূর্ব্বের ব্যায়াম দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—
হাত সাম্‌নের দিকে উপরে, লাফাইয়া পা ফাঁক করিয়া দাঁড়ান—**এক** !
হাত পাশে নামান, লাফাইয়া পা একত্র করা এবং বসা—**দুই** !
এক নম্বর অবস্থা—**তিন** !
'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার** !

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—
পূর্ব্বে দেখ।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—
শক্তি পরীক্ষা প্রতিযোগিতা।

৬। বিদায়—

[দ্বাদশ—তিন সপ্তাহের ব্যায়াম]

১। শরীর গরম করা—

দৌড়ান, তালে তালে চলা

২। শরীর গঠন করা—

পূর্ব্বে দেখ।

৩। নূতন ব্যায়াম—

হাত সাম্‌নে তোলা এবং বাম পা সাম্‌নে ফেলা—**এক !**
বাম হাত উপরে তোলা, ডাইন হাত নীচে এবং বাম পা পিছনে ফেলা—**দুই !**

এক নম্বর অবস্থা—**তিন !**

'প্রস্তুত' অবস্থা—**চার !**

৪। স্বাস্থ্যানুকূল ব্যায়াম—

পূর্ব্বে দেখ।

৫। আমোদজনক ব্যায়াম—

সঙ্ঘবদ্ধ হইয়া খেলা

৬। বিদায়—

২—বিবিধ ব্যায়াম

১। পোল ড্রিল

১৮ ফুট লম্বা দুইটি সরু বাঁশ লইবে। বাঁশ দুইটি সমান্তরাল ভাবে জমিতে রাখিয়া মধ্যস্থলে এক লাইন হইয়া ১২ জন ছেলে দাঁড়াইবে। ছোট ছেলে সম্মুখে ও বড় ছেলে পিছনদিকে পর পর দাঁড়াইবে। যখন আদেশ দেওয়া হইবে পোল লও—এক, তখন প্রথম ও শেষ বালক বসিয়া পোল

ধরিবে এবং 'দুই' বলিলে পোল লইয়া দাঁড়াইবে, তাহার পর সকল বালক পোল ধরিবে।

(ক) সংখ্যা ১—পোল পাশ দিয়া ঘাড়ের নিকট আনা
সংখ্যা ২—হাত পাশে ছড়ান
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(খ) সংখ্যা ১—পোল পাশ দিয়া কাঁধের নিকট আনা
সংখ্যা ২—হাত উপরে তোলা
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(গ) সংখ্যা ১—হাত পাশে তোলা
সংখ্যা ২—হাত সাম্‌নে আনা
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(ঘ) সংখ্যা ১—হাত সাম্‌নে দিয়া উপরে আনা
সংখ্যা ২—হাত সাম্‌নে আনা
সংখ্যা ৩—হাত সাম্‌নে দিয়া উপরে
সংখ্যা ৪—হাত পাশ দিয়া নীচে নামান

(ঙ) সংখ্যা ১—হাত পাশে তোলা
সংখ্যা ২—মাথার উপরে বাম হাত তুলিয়া বাম পায়ে ঝোঁকা ও ডাইন হাত পাশে রাখা
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(চ) 'ঙ' নম্বরের মত ; কিন্তু ডাইন দিকে ঝোঁকা

(ছ) সংখ্যা ১—হাত পাশে তোলা

সংখ্যা ২—বিজোড়-সংখ্যা পোল বাম বগলে আনিয়া বাম হাঁটু ভাঙ্গিয়া বামদিকে ঝুঁকিবে এবং হাত ডাইন পাশে সোজা হইয়া থাকিবে, আর জোড়-সংখ্যা ঠিক ঐরূপ ডাইন দিকে করিবে।

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(জ) 'ছ' নম্বরের মত কেবল জোড়-সংখ্যা ডাইনদিকে ঝুঁকিবে

(ঝ) সংখ্যা ১—হাত পাশে তোলা

সংখ্যা ২—বিজোড়-সংখ্যা হাত ভাঙ্গিয়া কাঁধের উপর আনিবে এবং জোড়-সংখ্যা হাত মাথার উপরে পোল ধরিয়া বসিবে।

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(ঞ) 'ঝ' নম্বরের মত। এবার বিজোড় সংখ্যা বসিবে এবং জোড়-সংখ্যা দাঁড়াইবে।

সংখ্যা ১—হাত পাশের দিক দিয়া উপরে

সংখ্যা ২—বিজোড়-সংখ্যা বৃত্তের ½ ঘুরিয়া দুই হাতে পোল ধরিবে। তাহার পর হাঁটু সোজা রাখিয়া শরীর বাঁকাইয়া পোল জমিতে ঠেকাইবে।

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

২। ওয়াণ্ড ড্রিল (Wand বা দণ্ড লইয়া ড্রিল)

চার ফুট লম্বা একটি সরু ওয়াণ্ড বা দণ্ড লও। প্রত্যেক ব্যায়ামই ১৬ বার বাম দিকে, ১৬ বার ডাইন দিকে, এবং ১৬ বার পর পর করিতে হইবে।

(ক) পা-ঠেকান

(১) সংখ্যা ১—দণ্ড সম্মুখে এবং সম্মুখে পা ঠেকান
সংখ্যা ২—দণ্ড বাম দিকে বুকের কাছে এবং বাম পা পাশে ঠেকান
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(২) সংখ্যা ১—দণ্ড মাথার উপর—বাম পা পিছনে ঠেকান
সংখ্যা ২—দণ্ড সম্মুখে এবং বাম পা সাম্‌নে ঠেকান
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(৩) সংখ্যা ১—দণ্ড বাম দিকে বুকের নিকট এবং বাম পা পাশে ঠেকান
সংখ্যা ২—ডাইন হাতের উপর বাম হাত কাটাকাটি করিয়া দণ্ড কাঁধের সম্মুখে রাখিবে এবং বাম পা কাটাকাটি করিয়া ডাইন পায়ের পিছনে ঠেকাইবে।
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(খ) পা-ফেলা

(১) সংখ্যা ১—দণ্ড বুকের সাম্‌নে এবং বাম পা সাম্‌নে ফেলা
সংখ্যা ২—শরীর বাঁকাইয়া দণ্ড পায়ের সম্মুখে আনা
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(২) সংখ্যা ১—দণ্ড ঘাড়ের কাছে—বাম পা পিছনে ফেলা
সংখ্যা ২—দণ্ড মাথার উপরে এবং গোঁড়ালি তোলা
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(৩) সংখ্যা ১—দণ্ড মাথার উপর এবং বাম পা পাশে ফেলা
সংখ্যা ২—দণ্ড ঘাড়ের কাছে—শরীর সাম্‌নে বাঁকান
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(গ) পা-তোলা

(১) সংখ্যা ১—দণ্ড সম্মুখে এবং পা সম্মুখে তোলা
সংখ্যা ২—দণ্ড মাথার উপর বাম পা পিছনে এবং ডাইন হাঁটু বাঁকান
সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা
সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(২) সংখ্যা ১—দণ্ড মাথার উপর এবং বাম পা পিছনে তোলা

সংখ্যা ২—দণ্ড ঘাড়ের নিকট এবং বাম হাঁটুর উপর বসা

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(৩) সংখ্যা ১—দণ্ড বাম দিকে বুকের নিকট এবং বাম পাশে পা তোলা

সংখ্যা ২—ডাইন হাতের উপর বাম হাত কাটাকাটি করিয়া দণ্ড ঘাড়ের সম্মুখে রাখা এবং হাঁটু ভাঙ্গিয়া পাশে ঝোঁকা

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(ঘ) হাটু বাঁকান

(১) সংখ্যা ১—দণ্ড সম্মুখে ও হাঁটু ভাঙ্গিয়া বসা

সংখ্যা ২—'প্রস্তুত' অবস্থা

(২) সংখ্যা ১—দণ্ড বাম দিকে খাড়া করিয়া ধরা এবং বাম পা পিছনে ফেলা

সংখ্যা ২—দণ্ড বাম দিকে খাড়া করিয়া ধরা, পা একত্র করা এবং বসা

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

(৩) সংখ্যা ১—দণ্ড ঘাড়ের নিকট এবং বাম পা পাশে ফেলা

সংখ্যা ২—দণ্ড মাথার উপর, পা একত্র করা ও বসা

সংখ্যা ৩—এক নম্বর অবস্থা

সংখ্যা ৪—'প্রস্তুত' অবস্থা

৩। ডনের বিবিধ প্রণালী

(ক) সাধারণ ডন—

হাত ভাঙ্গিয়া, পা সোজা করিয়া ও সম্মুখে ঝুঁকিয়া হাত সোজা কর। এ সময় পিঠ সোজা থাকিবে। হাতের তালু ও পায়ের অঙ্গুলি জমিতে ঠেকিয়া থাকিবে—**এক !**

প্রথম অবস্থা—**তুই !**

(খ) ফ্রগ্ ডন (বেঙের মত ডন)

উবুড় হইয়া লম্বা ভাবে শুইবার মত করিবে। সমস্ত শরীরটা জমির ২।৩ ইঞ্চি উপরে রাখিবে—কেবল হাত ও পা জমিতে ঠেকিয়া রহিবে। তাহার পর হাত ও পায়ের সাহায্যে লাফাইয়া লাফাইয়া সম্মুখে আগাইয়া চল।

আটবার সম্মুখে যাও, ছয়বার পিছাইয়া আইস। সপ্তম বারে সাধারণ ডনের মত বস এবং অষ্টমবারে উঠিয়া দাঁড়াও।

(গ) শরীর বাঁকান ডন

ফ্রগ্ ডনের মত উবুড় হইয়া শোও। তাহার পর বাম পা ডাইন পায়ের উপর দিকে আনিয়া, পাছায় ঠেকাও এবং বাম হাতে ডান পায়ের আঙ্গুল ছোঁও।

"আটবার" বামদিকে, আটবার ডাইনদিকে ও আটবার পর পর কর।

(ঘ) বৃত্তাকারে পা ঘোরান ডন

সাধারণ ডনের মত বস। তারপর বাম পা সোজা করিয়া হাতের ফাঁক দিয়া ঘুরাইয়া আনিয়া একটা ডন দিয়া পূর্ব্বের মত বস। ঐরূপ ডাইন দিকেও কর।

আটবার বামদিকে, আটবার ডাইনদিকে ও আটবার পর পর কর।

৪। বৈঠকের বিভিন্ন প্রণালী

(ক) সাধারণ বৈঠক

হাত ভাঙ্গিয়া পায়ের পাঞ্জার উপর বসা ও উঠা।

(খ) চেয়ার বৈঠক

আঙ্গুলের ফাঁকে আঙ্গুল রাখিয়া হাত সম্মুখে আন। হাতের তালু বাহিরের দিকে থাকিবে। ¼ বৃত্তাংশ বাম দিকে ঘোর, সম্মুখে আইস। এইবার সোজা হইয়া দাঁড়াও।

ঐরূপ ডাইন দিকে।

(গ) চতুষ্পদ বৈঠক

হাত মাটিতে রাখিয়া বস। হাত ও পা মাটিতে রাখিবে এবং হাত ও হাঁটু সোজা করিয়া বুক ও শরীরের মধ্যমাংশ উচু করিয়া তুলিবে।

৫। রাইবিশে নৃত্যের ভঙ্গী ও কৌশল

এই রাইবিশে বা যুদ্ধ-নৃত্যের সময়ে, বুক ফুলাইয়া বাম পা সম্মুখে ও ডাইন পা পিছনে রাখিয়া দাঁড়াইতে হয়।

নৃত্যের সময় হাত মুষ্টিবদ্ধ করিয়া বাম হাত সম্মুখে একটু বাঁকাইয়া ও ডাইন হাত সম্পূর্ণ বাঁকাইয়া পিছন দিকে রাখিবে। নাচিবার বা চলিবার সময়, ডাইন পা আগাইয়া ফেলিবার সঙ্গে সঙ্গেই বাম পা একটু পিছাইয়া ফেলিবে। এইরূপে ডাইন পা যতটা আগাইয়া যাইবে, বাম পা তাহার অর্দ্ধেক পিছাইয়া আসিবে। এইভাবে আগাইয়া চলিতে থাকিবে। ইঁহাকে যুদ্ধ করিতে যাইবার এক রকম marching বলা যাইতে পারে। এই marching করিতে কখনও শরীর কাৎ করিয়া, কখনও সোজা হইয়া, আবার কখনও বা এক পায়ে নৃত্য করিতে করিতে চলিতে হয়। এই নৃত্যের সময় মধ্যে মধ্যে শরীর মোচড়ান এবং লাফাইবার ব্যবস্থাও আছে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

অল্প পরিসর স্থানে ক্রীড়া

[সময়োপযোগী ক্রীড়া অভ্যাস ও প্রণালী]

(১) হাডু-ডু-ডু

হাডু-ডু-ডু দুইটি দল লইয়া খেলা হয়। এক এক দলে নয় জন করিয়া ছেলে থাকিলে, খেলিবার ঘর হইবে ১৪গজ X ১১গজ। মধ্যের লাইন বা 'ডাকের' লাইন ৬ ইঞ্চি আন্দাজ চওড়া হইবে। এই লাইন হইতে একবারে মাত্র একজন বালক একটি দম লইয়া 'ডু-ডু' শব্দ করিতে করিতে বিপক্ষ দলের বালকদিগকে ছুঁইতে যাইবে। মনে রাখিতে হইবে, দুইবার দম লইলে তাহার খেলা হইবে না। একবার দম লইয়া 'ডু-ডু' শব্দ করিতে করিতে সে বিপক্ষ দলের যে বালককে ছুঁইয়া নিজ দলমধ্যে ফিরিয়া আসিবে, সেই ছোঁয়া বালক 'মোড়' হইবে, অর্থাৎ সে আর খেলিতে পাইবে না। এইভাবে যে দল বিপক্ষ দলের সকলকেই 'মোড়' করিতে পারিবে, সেই দলের জিত হইবে।

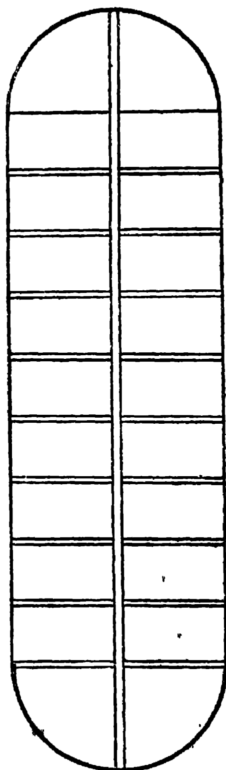
(২) চোর-চোর

একটি গোল দাগ করিয়া ঐ দাগের ভিতর সকল বালক থাকিবে। একজন মাত্র বালক 'চোর' হইয়া এক পায়ে লাফাইতে লাফাইতে দাগের মধ্যে অবস্থিত যে কোন বালককে ছুঁইবার চেষ্টা করিবে। যাঁহাকে ছুঁইবে, সে আবার 'চোর' হইয়া পূর্ব্ববৎ খেলিতে থাকিবে।

(৩) হাত দিয়া বল খেলা

যত সংখ্যক ইচ্ছা বালককে সমান দুই দলে ভাগ করিবে। ব্যাড্‌মিণ্টনের মত ঘর করিয়া, এই বল হাত দিয়া খেলিতে হয়। বালকদের ফুটবলের নিয়মের মত মোটামুটি সাজাইয়া দাঁড় করাইতে হয়। এই খেলায় চার হইতে আটজন পর্য্যন্ত গোল-রক্ষক থাকে। বাম হাত পিছনে করিয়া ডাইন হাতে বল গড়াইয়া খেলিবার নিয়ম। বল যেন ৬ ফুটের বেশী উর্দ্ধে না উঠে। যাহারা বেশীবার গোল দিবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

(৪) খোকো



খোকো

খোকো সমান সংখ্যক দুই দলে খেলা হয়। একদলকে 'রাণার' এবং অপর দলকে 'চেজার' বলা হয়। একজন ব্যতীত 'চেজাররা' একলাইনে পর পর উল্টামুখ করিয়া বসিবে। সেই একজন চেজার তাহাদের লাইনের এক প্রান্তে দাঁড়াইয়া থাকিবে এবং রাণার-গণ লাইনের অপর প্রান্তে দাঁড়াইয়া থাকিবে। প্রথমে চেজার রাণারদিগকে তাড়া করিয়া লাইনের চতুর্দ্দিকে ঘুরিতে থাকিবে। দুইবার তাহাদিগকে

প্রদক্ষিণ করিবার পর 'বসা' চেজারদের মধ্যে একজনের পিঠে 'খো' বলিয়া ধাক্কা দিবে এবং ধাক্কা দিবার সঙ্গে সঙ্গেই সে উঠিয়া রাণারদিগকে ছুঁইবার উদ্দেশ্যে তাড়া করিবে। কিছুক্ষণ পর সে আবার আর একজনকে 'খো' দিবে, এই-ভাবে খেলা চলিতে থাকিবে। যাহারা ছোঁয়া পড়িবে তাহারা out হইবে, অর্থাৎ খেলার বাহিরে যাইবে। যাহারা অল্প সময়ের মধ্যে out করিতে পারিবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

(৫) দাঁড়ি বাঁধা

পর পৃষ্ঠার চিত্রের মত সীমাবদ্ধ করিয়া একটি ঘর করিতে হইবে। একদল ঘরগুলি রক্ষার, ও অপর দল ঘরগুলি অধিকার করিবার ভার লইবে। যতগুলি বালক খেলিবে, ততগুলি ঘর করিতে হইবে।

রক্ষী-দলের একজন 'লম্বা' বা 'শির' লাইনে এবং অপর বালকেরা প্রত্যেক চওড়া বা 'দাঁড়া'-লাইনে দাঁড়াইবে। বিপরীত পক্ষের সকলে ১নং ঘরে সমবেত হইবে এবং খেলা আরম্ভ হইবামাত্র রক্ষী দুইজন কর্ত্তৃক ছোঁয়া না পড়িয়া ২নং ঘরে কিম্বা পাশের ঘরে পলাইয়া যাইবার চেষ্টা করিবে; কিন্তু মনে রাখিতে হইবে যে, যে-কোন সময়ে ঘরের বাহিরে পা পড়িলে, অপর পক্ষ এক পয়েণ্ট পাইবে। দ্বিতীয় পক্ষ ছোঁয়া না পড়িয়া সমস্ত ঘরগুলি ঘুরিয়া পুনরায় ১নং ঘরে

ফিরিয়া আসিবার চেষ্টা করিবে। যতগুলি বালক এইরূপে ফিরিয়া আসিবে, সেইদল ততগুলি পয়েণ্ট পাইবে।

শির-লাইনের রক্ষী লম্বালম্বি এবং দাঁড়ার রক্ষীরা আড়াআড়ি ভাবে এক প্রান্ত হইতে অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত

শির দাঁড়া

লাইনের মধ্যে ছুটাছুটি করিতে পারিবে, কিন্তু তাহারা লাইনের বাহিরে পা দিতে পারিবে না। পদদ্বয় ব্যতীত শরীরের অন্য কোন অংশ দ্বারা মাটি ছুঁইতে পারিবে না। এক পা 'দাঁড়ায়' ও এক পা 'শিরে' রাখিয়া ছুঁইতে পারিবে না। এইভাবে কেহ ছোঁয়া পড়িলে সে পয়েণ্ট না দিয়া খেলিতে থাকিবে।

যাহারা ছোঁয়া পড়িবে, তাহারা 'মোড়' হইবে, অর্থাৎ বিপরীত পক্ষ ততগুলি পয়েণ্ট পাইবে।

সমস্ত ঘর ঘুরিয়া আসিবার সময় 'পাকিয়া' আসিতেছে বলা হয়।

রক্ষীরা কোন সময়েই পিছন দিকে হাত বাড়াইয়া ছুঁইতে পারিবে না; কিন্তু তাহারা ইচ্ছা করিলে, দিক্ পরিবর্ত্তন করিয়া ছুঁইতে পারিবে।

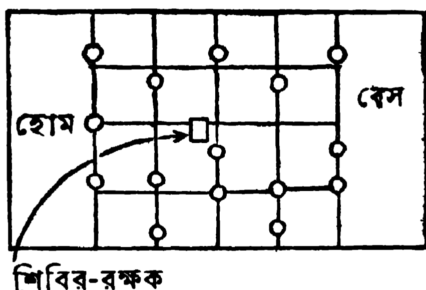
যে কোন 'পাকা' বালক ইচ্ছা করিলে পুনরায় কাঁচিয়া তাহার দলের কাঁচা (যে পাকিতে পারে নাই) বালককে সাহায্য করিতে পারে। কিন্তু তাহা হইলে তাহার প্রথম বারের পয়েণ্ট গণনা করা হইবে না। যদি সে দ্বিতীয়বার পাকিয়া আসিতে পারে, তাহা হইলে সেই বারের জন্য এক পয়েণ্ট পাইবে।

নির্দ্দিষ্ট সময় খেলা হইলে দ্বিতীয় পক্ষ রক্ষী হইয়া আবার খেলা করিবে। দুই বারের খেলায় যে পক্ষ বেশী পয়েণ্ট পাইবে, সেই দল জিতিবে।

(৬) শিবির রক্ষা

জমির উপর নয় ফুট আন্দাজ চৌকা চৌকা অনেকগুলি ঘর কাটিতে হইবে। ঐগুলি শিবির। তাহার এক দিকটা হইবে—'হোম', সেখানে একটা দল থাকিবে। অপর দিকটা হইবে—'বেস্'। ঐ 'হোম' থেকে ছেলেদের 'বেসে' যাইতে হইবে। অপর দলের ছেলেরা (রক্ষীর দল) শিবিরের

আড়াআড়ি লাইনগুলির উপর থাকিবে, কিন্তু কোনও লাইনে তিন জনের বেশী নয়। তাহারা নিজেদের লাইনের উপরে একধার হইতে অপর ধারে যাইতে পারিবে; কিন্তু লাইন ধরিতে পারিবে না। তবে ঐ দলের ভিতর একজন



থাকিবে শিবির-রক্ষক। সে যে-কোন লাইন ধরিয়া যেখানে ইচ্ছা যাইতে পারিবে। প্রথম দলের ছেলেরা, দ্বিতীয় দলের ছেলেদের এড়াইয়া শিবিরের ভিতর দিয়া 'বেসে' যাইতে চেষ্টা করিবে; কিন্তু যাইবার সময় যাহাকে দ্বিতীয় দলের ছেলেরা ছুঁইবে সে-ই 'মোড়' হইয়া যাইবে। প্রথম দলের ছেলেরা সম্মুখের ঘরে আগাইয়া যাইতে পারিবে, অথবা পাশের ঘরে যাইতে পারিবে, কিন্তু পিছনের ঘরে কখনও ফিরিয়া আসিতে পারিবে না। প্রথম দলের খেলা হইয়া গেলে, দ্বিতীয় দল 'হোমে' আগাইয়া খেলিতে আরম্ভ করিবে। আর প্রথম দল তাহাদের বাধা দিবে। যে দলের বেশী ছেলে 'মোড়' না হইয়া 'বেসে' যাইতে পারিবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

(৭) আলো-আঁধার

এই খেলা 'শিবির রক্ষা' খেলার মতই খেলিতে হইবে। তবে, ঘরগুলি নীচের ছবির মতন লম্বা লম্বা করিয়া কাটিতে হইবে। লাইনগুলি যেন নয় ফুট্ দূরে দূরে হয়। ছেলেরা দুই দলে ভাগ হইবে। এক দল বাহিরে থাকিবে, আর দ্বিতীয় দল এক ঘর অন্তর ঘরগুলির মধ্যে দাঁড়াইবে।

×		× ×		× × ×		× × × ×

প্রথম ঘরে যত জন থাকিবে, দ্বিতীয় তৃতীয় প্রভৃতি ঘর-গুলিতে সেইমত ছেলের সংখ্যা কমিতে থাকিবে। প্রথম দলের ছেলেদের এপার হইতে ওপারে অন্য দলকে এড়াইয়া এড়াইয়া যাইতে হইবে। অপর পক্ষরা বাধা দিবে, কিন্তু তাহারা তাহাদের নিজেদের ঘরগুলির বাহিরে যাইতে পারিবে না। যাইবার পথে, প্রথম দলের যাহাকে ছুঁইবে, সে-ই 'মোড়' হইবে। তাহারা কিন্তু ফাঁকা ঘরে গেলে পর,

তাহাদের আর কেহই ছুঁইতে পারিবে না। দুই দলেই পর পর খেলিবে। যাহাদের সর্ব্বাপেক্ষা বেশী ছেলে পার হইয়া আসিতে পারিবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

(৮) ধাপ্‌সা

যতজন খেলোয়াড় লইয়া ধাপ্‌সা খেলিবে, তাহার দ্বিগুণ চৌকা ঘরের দরকার। পার্শ্বের চিত্রের মত ধাপ্‌সা খেলিবার ঘর করিতে হইবে। ধাপ্‌সা ঘরের লম্বা লাইনকে 'শির' লাইন ও আড়ের লাইনকে 'মস্তক' লাইন বলে। ধাপ্‌সা ঘরের প্রথম দক্ষিণ কোণ হইতে খেলা আরম্ভ হয়। এক দল বালক ঐ ঘরে প্রথমে সমবেত হইবে। অপর দলের বালকের মধ্যে একজন মাত্র 'শির'-লাইনে বিপক্ষ দলের প্রতিবন্ধক স্বরূপ দাঁড়াইবে। আর বাকী সমস্ত বালকের মধ্যে এক এক জন করিয়া 'মস্তকে' দাঁড়াইয়া বিপক্ষদলকে বাধা দিবে। 'শির' ও 'মস্তকে' যাহারা দাঁড়াইয়া থাকিবে, তাহাদিগকে 'শির' ও

'মস্তক' বলা হয়। ইহারা নিজ নিজ লাইন ছাড়িয়া যাইতে পারিবে না।

খেলা আরম্ভ হইবার ৫ মিনিট পর, 'শিরকে' ক্ষণেকের জন্য ধাপ্‌সা ঘর হইতে আড়াই ঘর সরিয়া আসিতে হইবে।

খেলার নিয়ম হইতেছে—খেলোয়াড় সকলের মধ্যে যে-কোন এক জন যদি সমস্ত ঘর ঘুরিবার পর, 'নূন'-ঘরে যাইয়া ধাপ্‌সা ঘরে ফিরিয়া আসিতে পারে, তাহা হইলেই বিপক্ষ দলকে 'চিক্' দেওয়া হইবে। খেলোয়াড়গণ যে কোন ঘর হইতে যে কোন ঘরে যাইতে পারে, কিন্তু সমস্ত ঘর ঘুরিয়া আসিতেই হইবে। নতুবা খেলা হইবে না।

এক ঘর হইতে আর এক ঘরে যাইবার সময় যদি বিপক্ষ দলের যে কেহ নিজ লাইনের মধ্যে দাঁড়াইয়া যে কোন প্রকারে ছুঁইতে পারে, তাহা হইলে সেই দলই 'আউট' হইয়া যাইবে। 'শির' ও 'মস্তক' কোন সময়েই লাইন হইতে পা সরাইয়া লইয়া যাইতে পাইবে না, বা মাটিতে হাত ঠেকাইতে পাইবে না।

একটা নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই খেলিতে হয়। সেই সময়ের মধ্যে যাহারা বেশী বার 'চিক্' দিবে, তাহাদের জিত হইবে।

তৃতীয় অধ্যায়

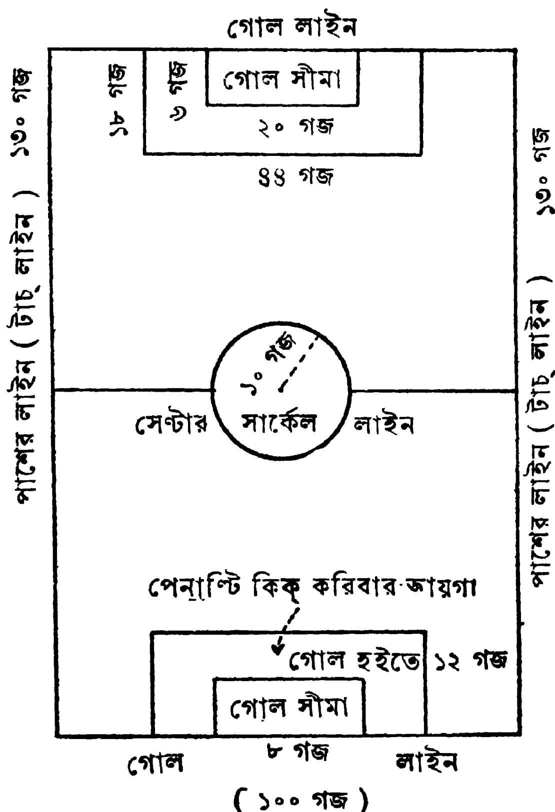
ছুটির সময় অপেক্ষাকৃত শ্রমসাধ্য খেলা

(১) ফুটবল

ফুটবল খেলায় প্রত্যেক দলে ১১ জন করিয়া খেলোয়াড় লইতে হয়। খেলা ঠিক্ মত হইতেছে কিনা, এবং তাহার ফলাফল জানাইবার জন্য একজন উপযুক্ত লোক নিযুক্ত করিতে হয়, তাহার নাম 'রেফারী'। এই রেফারী খেলার মধ্যস্থলে থাকিয়া খেলোয়াড়দের ত্রুটি এবং কোন্ দলের হার বা জিত্ হয় তাহা দেখিবে। রেফারীর নির্দ্দেশ নির্ব্বিচারে মানিয়া লইতে হইবে।

নিয়ম মত চারিদিকে লাইন কাটিয়া খেলার মাঠ সীমাবদ্ধ করিয়া লইতে হইবে, মাঠের পরিসর ছোট করিলে ১০০ গজ × ৫৫ গজ, খুব বড় করিলে ১৩০গজ × ১০০ গজ পর্য্যন্ত বাড়ানো যায়। এই সীমা নির্দ্দেশ রাখিবার জন্য মাঠের চারি কোণে চারিটি ছোট পতাকা পুতিয়া দিতে হইবে। খেলার মাঠের মধ্যস্থলে ১০ গজ ব্যাসার্দ্ধ লইয়া একটি বৃত্ত করিয়া লইতে হয়। এই বৃত্তের মধ্যস্থল হইতে খেলা সুরু হয়। মাঠের দুই প্রান্তে দুইটি ৮ ফুট উচ্চ গোল-পোষ্ট থাকিবে। ইহার ভিতর দিয়া বল লইয়া যাইতে পারিলেই 'গোল' হইবে, এবং যাহারা পারিবে, তাহারাই জিতিবে। আর যাহাদের গোল-পোষ্টের মধ্য দিয়া বল পার হইয়া যাইবে, তাহাদের হার হইবে।

খেলা ৫৫ মিনিট হয়। ২৫ মিনিট খেলার পর ৫ মিনিট বিশ্রাম লইতে হইবে। তাহার পর আবার ২৫ মিনিট



খেলা হয়। এই খেলায় যাহাদের দল বিপক্ষ দলকে বেশী-বার গোল দিতে পারিবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

একথা যদিও সম্ভবতঃ সত্য যে, বড় বড় খেলোয়াড়দের কখনও কেহ শিখাইয়া ভাল খেলোয়াড় করিয়া

তুলিতে পারে না, তাহারা জন্মাবধিই ঐ রকম একটা শক্তি লইয়া আসে, তবুও অভ্যাসের বশে লোকে যে অনেকটা কৃতকার্য্য হইতে পারে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

দুই পা দিয়াই বল 'কিক্' করিতে অভ্যাস করা উচিত। অনেক খেলোয়াড় বাঁ-পা দিয়া বল মারিতে পারে না বলিয়া অসুবিধা ভোগ করিয়া থাকে। দুই পায়ে বল মারা অভ্যাস করিলে খেলিবার সময়ে যে খুব সুবিধা হয়, তাহাতে কোনই সন্দেহ নাই।

'ফরওয়ার্ডের' সীমানা মধ্যে খেলিতে ইচ্ছা করিলে, 'গোল' লক্ষ্য করিয়া বল নিক্ষেপ করা উচিত। গোল লক্ষ্য করিয়া 'শূট্' করিবার পূর্ব্বে, 'গোল-কীপার' কোথায় দাঁড়াইয়া আছে, তাহা একবার ভাল করিয়া লক্ষ্য করা উচিত। বল এবং প্রতিপক্ষ উভয়েরই দিকে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। তা ছাড়া 'ফরওয়ার্ড' এমনি ভাণ বা ছল করিতে শিখিবে, যেন সে উদ্যত পা দিয়াই বল মারিবে; কিন্তু পরে অপর পা দিয়া বলে 'শূট্' করিবে। এই রকম করিলে, প্রতিপক্ষকে ঠকাইতে পারিবে। এইরূপে পা বদলাইয়া এবং প্রতিপক্ষ কোথায় দাঁড়াইয়া আছে, তাহা দেখিয়া যদি 'শূট্' করা হয়, তাহা হইলে সফলকাম হইবার সম্ভাবনা থাকে। যদি দেখা যায় 'গোল-কীপার' ঝুঁকিয়া আছে, তাহা হইলে এমন উচু করিয়া 'শূট' করিবে যেন বলটি 'গোল-পোষ্টের' বারের একটু নীচে দিয়া চলিয়া যায়। আর যদি দেখা যায় যে, সে উঁচু বলের জন্য প্রস্তুত হইয়া

আছে, তাহা হইলে বলটি নীচু করিয়া জোরে 'শূট্' করিতে হইবে। এই সমস্ত কৌশল অভ্যাস করিতে হয় এবং অভ্যাসের গুণে খেলোয়াড় পাকা হইয়া উঠে। যদি কেহ উৎকৃষ্ট খেলোয়াড় হইতে চাহে, তাহা হইলে বলটি লক্ষ্যহীন এদিকে ওদিকে না পাঠাইয়া কোন একটি নির্দ্দিষ্ট অভিপ্রায়ে বল 'পাশ্' করাই কর্ত্তব্য। কোন একটি জোয়ান প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে ছুটিতে কোন কোন ছেলে ভয় পায়। তাহাদের এই কথাটি মনে রাখা উচিত যে, যাহারা চোট্ লাগিবার ভয়ে সর্ব্বদাই অস্থির, তাহাদেরই চোট্ লাগে। যে নির্ভীকভাবে খেলা করে, সেই অক্ষত-শরীরে ফিরিয়া আসে।

প্রথমে 'উইং'-এর খেলোয়াড়দের কথা। তাহাদের দ্রুত ছুটিবার শক্তি থাকা চাই। তাহাদের শিক্ষণীয় বিষয় হইতেছে বলটি লইয়া, যতদূর সম্ভব, দ্রুত ধাবন। 'লেফ্ট্-উইং'এর খেলোয়াড় বাঁ পা দিয়া বল ঠেলিয়া 'পেনাল্টি' এরিয়ায় পহুঁছিলে বল 'সেণ্টার' করিবার ক্ষমতা থাকা উচিত। ঐ 'উইং' যদি বাঁ পা দিয়া বল 'শূট্' করিতে না পারে, তাহা হইলে তাহার প্রত্যহ উহা অভ্যাস করা উচিত। ডাইন পা দিয়া বল 'শূট্' করা সহজ, তবে 'রাইট্ উইং'এরও বল লইয়া দ্রুতভাবে ছুটিবার অভ্যাস করা চাই।

'রাইট্-উইং' 'রাইট্-হাফের' সহযোগিতায় বলটি যোগাড় করিয়া লইবে। 'রাইট-হাফ' 'রাইট-উইং'কে 'পাশ্' করিবে। বিপক্ষ যখন তাহার বলটি কাড়িয়া লইতে

আসিবে, তখন সে বলটি আবার 'রাইট্-হাফ'কে দিলে পুনরায় সে বলটি 'রাইট্-উইং'কে 'পাশ' করিয়া দিবে। সে তখন বল সহ গোল লক্ষ্য করিয়া ঊর্দ্ধশ্বাসে ছুটিয়া যাইবে।

বলটি ফরওয়ার্ডের নিজেদের কাছে না রাখাই মুখ্য কর্ত্তব্য। তাহাদের বলটির পরিচালনা কৌশলে পারদর্শী হওয়া চাই। এই কার্য্যে ক্ষমতা লাভ করিতে হইলে, উভয় পদদ্বারাই বলে আঘাত করার অভ্যাস থাকা চাই।

মধ্যের অন্যান্য খেলোয়াড়দের সহিত 'সেণ্টার ফরওয়ার্ডের'ও নির্ভুল ভাবে 'শূট্' করিবার অভ্যাস থাকা উচিত। ভুল 'শূট্' করার ফলে অনেক 'গোল' নিষ্ফল হইয়া যায়। 'সেণ্টার-ফরওয়ার্ডের' ছুটিতে ছুটিতে বলে পদাঘাত করা অভ্যাস করা উচিত। বলটি যে কোন অবস্থায় থাকুক না কেন উভয় পদদ্বারা সে উহাকে 'শূট্' করিতে অভ্যাস করিবে। আর বলটি কেবল গোলকীপারের বাঁ দিক ত্যাগ করিয়া 'শূট্' করা উচিত নহে; সোজা-সুজি ও কোণাকোণি ভাবে 'শূট্' করিতে অভ্যাস করা উচিত। 'ড্রিব্‌ল' করা উচিত নহে। মাঠের মধ্যস্থলে 'উইং'এর লোকদেরই কাজ করিতে দেওয়া উচিত। 'গোলের' মুখে পহুঁছিলে, মধ্যের লোকদের দায়িত্ব গ্রহণ করিতে হইবে।

যে 'ব্যাক' লম্ফমান বলে 'কিক্' করিতে পারে, সেই 'ব্যাক'ই ভাল। কারণ প্রত্যেক সেকেণ্ডের বিলম্বে বলটি বিপক্ষ দল দশহাত আগাইয়া লইয়া যাইবে। লম্ফমান বলে

'কিক্' করিতে হইলে, উভয় পদ ও সময়ে সময়ে মস্তক ব্যবহার করা চাই। 'ব্যাকের' ডাইন-দিক বা বাঁ-দিক লক্ষ্য করিবার প্রয়োজন নাই, সুধু বলে 'কিক্' করিতে পারিলেই চলিবে। ব্যাকের পক্ষে দেরী করার চেয়ে, 'কর্ণার' করা ভাল ; অথবা বলটি 'কিক্' করিয়া নিজের আয়ত্তের বাহিরে নিক্ষেপ করাও ভাল।

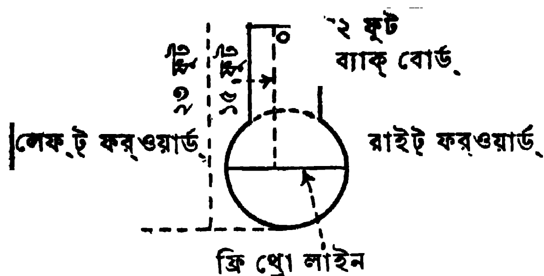
'গোল-কীপারের' সর্ব্বদাই গোল-পোষ্ট দুইটির মধ্যে দাঁড়াইয়া থাকা উচিত। সময়ে সময়ে গোল ছাড়িয়া বলে 'কিক্' করিয়া পায়ের সুখ করিতে যাওয়া তাহার উচিত নয়। 'গোল-কীপারের' কতদূর ছুটিয়া যাওয়া উচিত এবং কখনই বা যাওয়া উচিত, সে সম্বন্ধে প্রকৃত বোধ থাকা দরকার।

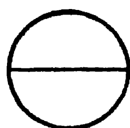
দ্বিতীয়তঃ 'গোল-কীপারের' বিপক্ষের চোখে ধূলি দেওয়ার পটুতা থাকা চাই। এ কারণে প্র্যাক্‌টিস্ করিবার সময় কখন কখন 'গোল-কীপারের' উপর 'চার্জ্জ' করা উচিত। এরূপ করিলে 'গোল-কীপারের' তাহার কর্ত্তব্যের মধ্যে যাহা কঠিনতম, তাহা সম্পন্ন করিতে অভ্যাস জন্মিবে। কিন্তু সকলের অপেক্ষা প্রয়োজন 'গোল-কীপারের' ঘুসির জোর। বলটি আসিলে তাহাকে ঘুসি মারিয়া তাড়াইয়া দেওয়া চাই।

(২) বাস্‌কেট্ বল

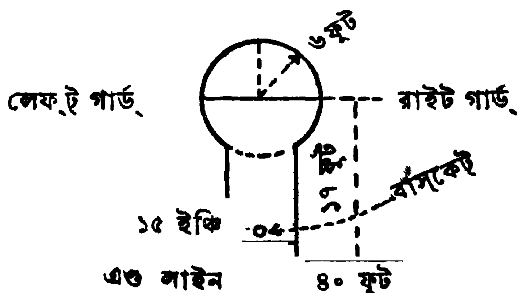
বাস্‌কেট্ বল খেলায় প্রত্যেক দলে ৫ জন করিয়া দুই দলে ১০ জন খেলোয়াড়ের দরকার। ইহা হাতে করিয়া খেলিতে হয়। বিপক্ষ দলের বাস্‌কেটের মধ্যে, বল ফেলিয়া

যাহারা বেশী পয়েণ্ট করিতে পারিবে, তাহাদেরই জিত





সেণ্টার সার্কেল্



হইবে। খেলিয়া বাস্কেটে বল ফেলিতে পারিলে, দুই পয়েণ্ট ও 'পেনাল্টি' গোল দিলে এক পয়েণ্ট পাইবে।

নিয়মানুযায়ী ভাল করিয়া দাগ কাটিয়া খেলিবার ঘর বা কোর্ট করিবে। ঘরের চতুঃসীমা ৮০ ফুট × ৪০ ফুট হইবে। কেহ কেহ আবার ৬০ ফুট × ৪০ ফুটও করিয়া থাকে। ঘরের লম্বা লাইনকে 'সাইড্-লাইন' ও ছোট লাইনকে 'End বা শেষ লাইন' বলা হয়। কোর্টের মধ্যস্থলে ২ ফুট ব্যাসার্দ্ধ লইয়া একটি সার্কেল করিতে হইবে। এই সেণ্টার সার্কেল হইতে খেলা সুরু হয়। দুই শেষ লাইনে বাস্কেটের পোষ্ট থাকে। পোষ্ট-সংলগ্ন রিংএর পিছনের বোর্ডটা ৬ ফুট চওড়া ও উচ্চতায় ৪ ফুট হইবে। পিছন বোর্ড হইতে ১৫ ফুট দূরে 'ফ্রি থ্রো লাইন' করা হয়।

পিছন বোর্ড হইতে ৬ ইঞ্চি দূরে ও জমি হইতে ১০ ফুট উচ্চে বল খেলিবার জন্য রিং স্থাপন করা হয়।

খেলিতে খেলিতে প্রয়োজন হইলে, একজন খেলোয়াড়ের পরিবর্ত্তে রেফারীকে বলিয়া আর একজন খেলোয়াড় লইতে পারা যায়।

নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যাহাদের দল পয়েণ্ট বেশী পাইবে, তাহাদের জিত হইবে।

(৩) ক্রিকেট

ক্রিকেট খেলা দুই দলে হয়। এক এক দলে ১১ জন করিয়া খেলোয়াড় থাকে।

২২ গজ অন্তর সাম্না-সাম্নি দুইটি 'উইকেট্' পোতা হয়, ইহার উচ্চতা ২৭ ইঞ্চি। এই উইকেটের মাথায় আবার

কাঠের দুইটি ছোট গোল টুক্‌রা রাখিয়া দেওয়া হয়। উহাদিগকে 'বেইল' বলে।

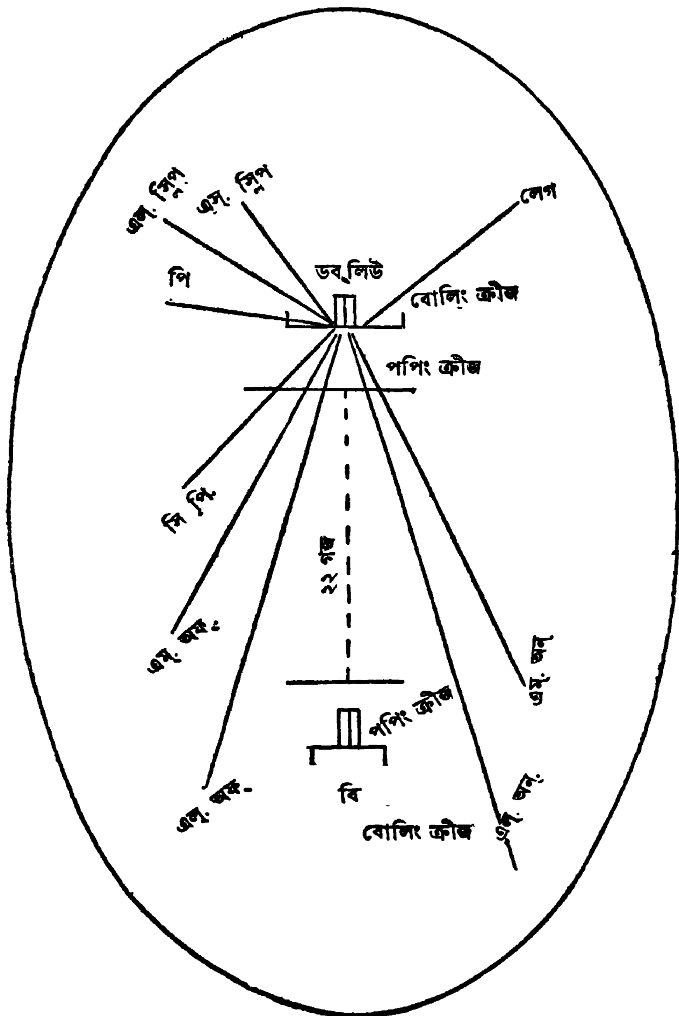
উইকেটের সম্মুখে ও পিছনে ৪ ফুট অন্তর সমান করিয়া লাইন টানিয়া দাগ দেওয়া হয়। সম্মুখের দাগকে 'পপিং ক্রীজ' এবং পিছনের দাগকে 'বোলিং ক্রীজ' বলা হয়। যাহারা ব্যাট্‌ দিয়া বল মারিবে, তাহাদিগকে 'ব্যাট্‌স্‌ম্যান' বলা হয়। ব্যাট্‌স্‌ম্যানকে এই দুই দাগের মধ্যে থাকিয়া বল মারিতে হইবে। ব্যাট্‌স্‌ম্যানকে যে বল দেয়, তাহাকে 'বোলার' বলা হয়। বোলারকে অপর উইকেটের বোলিং ক্রীজ হইতে ব্যাট্‌স্‌ম্যানকে বল দিতে হয়। বোলার বল ছুড়িয়া যদি উইকেট্‌ ফেলিয়া দিতে পারে, তবে সেই ব্যাট্‌স্‌ম্যান 'আউট্‌' হইবে।

ব্যাট্‌স্‌ম্যান্‌ বল মারিয়া যদি বল ফিরিবার পূর্ব্বে অপর উইকেট্‌ পর্য্যন্ত যাইতে পারে, তাহা হইলে 'এক রাণ' করা হইবে; কিন্তু যদি ফিরিয়া নিজস্থানে আসিতে পারে তবে 'দুই রাণ' হইবে। এইভাবে বল ফিরিবার পূর্ব্বে যতদূর সম্ভব 'রাণ' করিবে।

খেলার সময় একদল ব্যাট্‌স্‌ম্যান্‌ ও অপর দল 'ফিল্ডার' হয়। ব্যাট্‌স্‌ম্যান্‌ বল মারিলে, ফিল্ডারদের মধ্যে কেহ যদি ঐ বল জমিতে পড়িবার পূর্ব্বে ধরিয়া লইতে পারে, তবে সে আউট হইবে অর্থাৎ সে আর খেলিতে পাইবে না।

বল মারিয়া ব্যাট্‌স্‌ম্যান যদি তাহার 'ক্রীজ' ছাড়িয়া

যায় এবং সেই সময় কোন প্রকারে উইকেট্-কীপার বল



লইয়া উইকেট্ ছুঁইয়া দেয়, তাহা হইলেও সেই ব্যাট্স্ম্যান আউট্ হইবে।

উইকেটের পিছনে একজন ফিল্ডার থাকে তাহাকে 'উইকেট্-কীপার' বলে।

দুই দলের খেলা শেষ হইলে, কোন্ দল কত 'রাণ' করিয়াছে, গুণিবে। যাহাদের দল বেশী 'রাণ' করিবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

সময় ধরিয়া ক্রিকেট খেলা হয় না। যতক্ষণ পর্য্যন্ত পরপর সমস্ত খেলোয়াড়ের খেলা না হইবে, ততক্ষণ পর্য্যন্ত খেলা চলিতে থাকিবে।

'ব্যাট' করিতে গেলে, কি করিয়া দাঁড়াইতে হইবে, সে বিষয়ে মনোযোগ দিতে হইবে। এতদ্বিষয়ে প্রথম কথা এই যে, ব্যাট্‌স্‌ম্যানের সুবিধামত দাঁড়ান আবশ্যক। নতুবা ভাল করিয়া খেলিতে পারিবে না। দ্বিতীয় কথাটা এই যে, পায়ে ভর দিয়া স্থির হইয়া দাঁড়াইতে হইবে। অনেক ছেলে বলটি তাহাদের দিকে ছুটিয়া আসিতে দেখিলেই, পা পিছাইয়া দেয়। পা পিছাইয়া দিবার ফলে, ব্যাট্‌স্‌ম্যান যাহা এড়াইতে চায়, অনেক সময় তাহাই ঘটে। যে স্থির হইয়া থাকিতে পারে না, সে কখনও ভাল খেলোয়াড় হইতে পারে না। ব্যাট্‌স্‌ম্যানের প্রত্যেক বলটি দেখিয়া খেলিতে হইবে এবং ঠিক্ সময়ে ব্যাট্ চালান অভ্যাস করিতে হইবে। তাহাকে অনেক সময় দেহের সাহায্যেও খেলিতে হইবে। সব সময় ব্যাট্ সোজা রাখিয়া খেলা করিবে।

অনেক খেলোয়াড় বড় আড়ম্বরের সহিত ব্যাট্ করিতে

যায়—ইহা ভুল। আড়ম্বর করিয়া কোনও প্রয়োজনীয় কার্য্য করা যায় না। বোলার বল দিতে আরম্ভ করিবার পূর্ব্বে যদি প্রত্যেক ফিল্ডারের অবস্থান জানিয়া লওয়া



হয়, তবে ভাল। কেননা ফিল্ডার যে স্থানে নাই, সেই স্থানে বলটি ছুড়িয়া দিতে পারা যায়। বোলার যখন বল দিবার জন্য দৌড়িতে আরম্ভ করে, তখন ব্যাট্ ভূতল হইতে অল্পমাত্র উঠাইয়া বলটি মারিবার জন্য উদ্যত হওয়া উচিত। এইরূপ প্রস্তুত থাকিলে, আরও

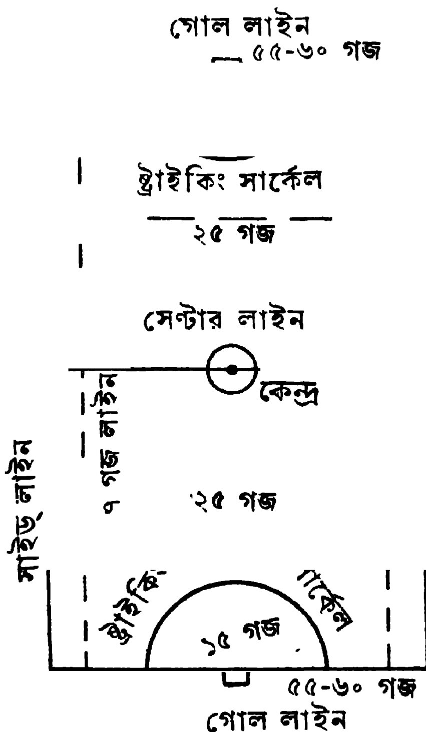
ভাল করিয়া খেলিবার সম্ভাবনা হয়; কিন্তু ব্যাট্‌টি মাথার উপর উঠাইয়া ঘুরান অনর্থক—এমন কি বিপজ্জনক। যে সময়ে এইরূপে ব্যাট্‌টি ঘুরান হয়, সেই সময়ে সম্ভবতঃ বলটি উইকেটে লাগিতে পারে। বলটি জোর করিয়া মারিতে গেলে, এই একটি প্রয়োজনীয় কথা মনে রাখা উচিত যে, বলটি যত উঁচু হইয়া উড়িয়া যায়, ব্যাট্‌স্‌ম্যানের বিপদ তত বেশী; 'ক্যাচ্' দ্বারা আউট্ হইবার খুব সম্ভাবনা থাকে। ব্যাট্ করিবার সময় উভয় ব্যাট্‌স্‌ম্যানের একমত হওয়া চাই। তাহা না হইলে তাহারা সহজেই 'রাণ-আউট্' হইতে পারে। এতদ্বিষয়ে প্রথম কথা এই যে, বলটিতে আঘাত করা হইলেই, উভয় ব্যাট্‌স্‌ম্যানের দৌড়িতে প্রস্তুত হওয়া দরকার। নতুবা 'রাণ' করিবার অনেক সুযোগ নষ্ট হইবে, কিংবা 'রাণ' করিতে আরম্ভ করিলে একজন 'রাণ-আউট্' হইবে। শেষ সময়ে ইতস্ততঃ করা বড়ই বিপজ্জনক। অনেক নির্ব্বোধ খেলোয়াড় ইতস্ততঃ করিয়া কিংবা তাহাদের partnerএর সঙ্গে তর্ক-বিতর্ক করিয়া বিপদ্‌গ্রস্ত হয়।

(৪) হকি

হকি দুই দলে খেলা হয়। এক এক দলে ১১ জন করিয়া খেলোয়াড় থাকে। তাহাদের মধ্যে ৫ জন 'ফরওয়ার্ড', ৩ জন 'হাফ্‌ব্যাক', ২ জন 'ব্যাক্' এবং একজন 'গোল-কীপার' থাকে। খেলা ৫৫ মিনিট করিয়া হয়। মধ্য সময়ে

৫ মিনিট বিশ্রাম দেওয়া হয়। অর্থাৎ—২৫ মিনিট খেলা +৫ মিনিট বিশ্রাম+২৫ মিনিট খেলা হয়।

খেলা ভুল হইতেছে কিনা এবং হার জিত দেখিবার জন্য একজন 'রেফারী' নিযুক্ত করা হয়। ভুল বা ত্রুটীর জন্য রেফারী যাহা করিতে বলিবে, তাহাই মানিয়া লইতে হইবে। খেলিবার জমি ১০০ গজ দীর্ঘ ও ৫৫ গজ হইতে ৬০ গজ প্রস্থ হইবে। লম্বা দিকটাকে 'সাইড্ লাইন' ও চওড়া দিকটাকে 'গোল লাইন' বলা হয়।



গোল লাইনের ঠিক মধ্যে 'গোল-পোষ্ট' পোতা হয়। গোল-পোষ্টের ভিতর দিকটার মাপ ৪ গজ। বারের উচ্চতা জমি হইতে ৭ ফুট।

গোল লাইনের ২৫ গজ দূরে আর একটা লাইন দেওয়া হয়। এই লাইন সম্পূর্ণ দেওয়া হয় না, কেবল পাশের লাইনের ধারে বুঝিবার মত করিয়া দাগ দেওয়া হয়।

গোল-পোষ্টকে মধ্য করিয়া গোল লাইন হইতে ১৫ গজ ব্যাসার্দ্ধের 'ষ্ট্রাইকিং সার্কেল' করিতে হইবে। এই সার্কেল হইতে গোল দেওয়া হয়। 'ষ্টীক্'এর উল্টা দিকে বল মারিতে পাইবে না।

গোল-পোষ্টের ভিতর দিকে বল পার করিতে পারিলেই গোল হইবে (অর্থাৎ জিত হইবে)। এইভাবে খেলার শেষে যাহারা বেশী গোল করিবে তাহাদেরই জিত হইবে।

ভাল খেলোয়াড় হইতে হইলে, ভাল 'টীমের', বিশেষতঃ কোন ভাল খেলোয়াড়ের খেলিবার 'ধরণ বা style'-গুলি দেখিয়া, শিখিয়া লইতে হইবে। দ্বিতীয়তঃ হকির ষ্টীক্ দিয়া বল মারা ভাল করিয়া অভ্যাস করিবে।

হকির ষ্টীক্ ধরিতে হইলে, প্রথমতঃ মনে রাখা উচিত যে, দুই হাত দিয়া উহার হাতল ধরিতে হয়। হকির ষ্টীক্ কখনই একহাত দিয়া ধরা উচিত নয়। হাতলে হাত দুইটি খুব ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া রাখা উচিত। আর যতক্ষণ না বলটা মারা শেষ হয়, ততক্ষণ বলের পিছনদিকে খরদৃষ্টি রাখা উচিত।

প্রথমে বল 'ড্রাইভ' করিবার অর্থাৎ বল মারিয়া আগাইয়া লইয়া যাইবার কৌশল শিখিতে হয়। 'ফরওয়ার্ড' (আগের খেলোয়াড়) হউক বা 'ব্যাক্' (পিছনের খেলোয়াড়) হউক, সকলেরই ইহা শিখা দরকার। ষ্টীক্ কাঁধের উপরে উঠাইবার নিয়ম নাই। সেজন্য বল 'ড্রাইভ' করিতে হইলে কনুই অবধি হাতটুকু ও কব্জি দিয়াই করিতে হয়।

বল মারিবার উদ্যমের সময়ে ষ্টীক্ উরু-সন্ধি (কুঁচ্‌কী) কিংবা উহার অপেক্ষা একটু উঁচু পর্য্যন্ত তোলা যাইতে পারে, এবং বলে আঘাত করা হইলে, ষ্টীক্ যাহাতে উরু-সন্ধির উপরে না উঠিয়া বেশ অবাধে অর্দ্ধচক্রের আকারে ঘুরিয়া বা দুলিয়া যাইতে পারে, এমন ভাবে উহাকে চালান চাই। যাহাতে ষ্টীক্ উপরে না উঠিয়া পড়ে, তাহার জন্য বল মারিয়াই হাত ও কব্জি ডাইনদিক হইতে বাঁ-দিকে চট্ করিয়া মোচ্‌ড়াইয়া লওয়া উচিত। 'আণ্ডার-কাটিং' অর্থাৎ বল উঁচুতে উঠাইবার অভিপ্রায়ে ষ্টীক্ কাৎ করিয়া বল মারা একেবারে নিষিদ্ধ। যদি ষ্টীক্ সোজা করিয়া মারা হয়, তাহা হইলে তাহাতে দোষ হইবে না।

বল 'ড্রাইভ' করিতে শিখার পর, 'রিভার্স' অর্থাৎ উল্টা-বল-মারা শিখিতে হয়। বল মারিতে হইলে, হকির ষ্টীকের বাঁ-দিকটার ডগাটুকু নীচের দিকে রাখিয়া খেলোয়াড়কে বাঁ-দিক হইতে ডাইনদিকে বল মারিতে হয়। 'ফরওয়ার্ড' যখন বল 'ড্রিবল' করিয়া (গড়াইয়া) লইয়া যায়, কিংবা ব্যাক্‌দের যখন প্রতিপক্ষের আক্রমণে বাধা দিতে হয়, তখন 'রিভার্স' ষ্টীক্ চালনার বড় দরকার। এরকম বল চালনাকে 'হিট্' অর্থাৎ ঘা-মারা বলা যায় না, উহা হাতের কব্জির 'ফ্লক্' অর্থাৎ ঠেক্‌না মাত্র। এই বল মারিবার সময় পা জোড় এবং ষ্টীক্ প্রায় খাড়া করিয়া রাখিতে হয়।

উহার পর বাঁ-হাত দিয়া 'লাঞ্জ' বল মারা শিখিতে হয়। এই বল মারা হকি-খেলোয়াড়দের বিশেষতঃ ব্যাকদের, না

শিখিলেই নয়। এই বল মারিতে হইলে, খেলোয়াড়কে হাতলের ডগাটুকু শুধু তাহার বাঁ-হাতে ধরিয়া বলের দিকে আগাইয়া গিয়া হঠাৎ বলটি মারিতে হয়। এই বলটি রিভার্স বলের মত করিয়াই মারিতে হয়, কিন্তু এক হাত দিয়া। উভয় হাতেই ব্যাট্ চালনা আয়ত্ত থাকা উচিত।

যদি কোন হাফ্-ব্যাক্ প্রতিপক্ষ ফরওয়ার্ডের বলটি, তাহাকে অনুচিতরূপে বাধা না দিয়া, কাড়িয়া লইতে চায়, তাহা লইলে 'কাট্' করা শিখা খুবই দরকার। ফরওয়ার্ডেরা যখন বল ড্রিবল করিয়া লইয়া যায়, তখন কাট্ করা তাহাদের খুব কাজে লাগে। উহার পর আর এক প্রকার বল মারা শিখা দরকার। এই বল মারাকে 'জব' বলে। এই বল মারা খুব কাজে লাগে। এই বল মারিতে হইলে, ষ্টীক্ যে-কোন একটি হাত দিয়া ধরিয়া হাতটি একেবারে বাড়াইয়া দিতে হয় এবং ষ্টীক্ জমিতে প্রায় ঠেকাইয়া রাখিতে হয়। তাহার পর প্রতিপক্ষের ষ্টীক ডেঙ্গাইয়া বলটি যাহাতে হিট্ করিবার মত সুবিধাজনক জায়গায় আসিয়া পড়ে, সেই জন্য উপরি উপরি কয়েকবার ধাক্কা মারিতে হয়। যদি দুই হাতই লাগান হয়, তাহা হইলে ঐ মারাকে 'পুশ্' অর্থাৎ ধাক্কা দেওয়া বা 'স্কুপ' অর্থাৎ খোঁচাইয়া উপরে তোলা বলে। হাফ্-ব্যাকেরা যখন স্বপক্ষ ফরওয়ার্ডের কাছে বল চালান করিতে চায়, কিংবা ফরওয়ার্ডেরা যখন উহার কাছে বলটি দিতে চায়, তখন 'পুশ্' কিংবা 'স্কুপ' করা খুব কাজে লাগে।

হকি খেলিবার নিয়ম 'ফুটবল' খেলারই মত। কেন্দ্র হইতে বলে ঘা মারিয়া এই খেলা সুরু করা হয়। বিরোধী দলের সেণ্টার-ফরওয়ার্ডেরা সাম্না-সাম্নি দাঁড়ায়, বল তাহাদের মাঝে থাকে। প্রথমে প্রত্যেকেই বলের পাশে তাহার দিকটায় জমিতে ষ্টীক্ ঠেকাইয়া ঘা মারিয়া, তার প্রতিপক্ষের ষ্টীকের মুখে আঘাত করে। তিনবার এই রকম করিতে হয়। তাহার পর বলে 'ঘা মারা' হয়। যে বল পাইবে, সে তাহার দলের যে কোন একজন ফরওয়ার্ডের কাছে বলটা চালাইয়া দিবে। তখন ফরওয়ার্ডেরা বলটা প্রতিপক্ষের গোলের দিকে লইয়া যাইতে থাকিবে।

হাফ্-ব্যাক্দের কাজ বল কাড়িয়া নিজের ফরওয়ার্ডদের মধ্যে ফেলা। সেণ্টার-হাফ্কে বিপক্ষের সেণ্টার-হাফের কাছাকাছি থাকিতে হইবে। তাহা না করিলে বিপক্ষের সেণ্টার-হাফ্ যখন বলটাকে গোলে পাঠাইতে চেষ্টা করিবে, তখন সে তাহাকে বাধা দিতে পারিবে না।

হাফ্-ব্যাক্ সব সময় বলের পিছনে থাকিয়া কখন ফরওয়ার্ডদের এবং কখনও ব্যাককে সাহায্য করিতে থাকিবে।

বল দুই হাতে বা পায়ে আট্কানো যাইবে; কিন্তু ধরিয়া রাখিতে কিংবা তাহাতে পায়ের ঠোকর মারিতে পাইবে না।

ব্যাকেরা আপন আপন পাশের (wing) বিরোধী খেলোয়াড়ের উপর নজর রাখিবে। বিপক্ষ দলের ফরওয়ার্ডের দিকে নজর রাখিবার সময় কখনও কখনও নিজের দলের

হাফ্-ব্যাকের কাছে বল চালান যাইতে পারে। হাফ্-ব্যাকেরা বিপক্ষ-ফরওয়ার্ডদের কাছে বল চালাইয়া দিবে না।

ব্যাকেরা পরস্পরকে সাহায্য করিবে। বল যখন কোর্টের এক পাশে থাকিবে, তখন যেখানে বল কাড়াকাড়ি চলিতেছে ব্যাক্ সেইখানে যাইবে। তখন তাহার সহযোগীরা গিয়া তাহাকে সাহায্য করিবে।

বলটাকে আগে পাঠাইয়া তাহার পিছনে পিছনে ছুটিবে না, বলের কাছাকাছি কেহ না থাকিলে ওরকম করা চলিতে পারে।

গোল-কীপার আগাইয়া আসিয়া বল 'হিট্' করিবে না। আগে ছুটন্ত বলটাকে যদি সম্ভব হয় পা দিয়া থামাইবে। তাহার পরে যত জোরে সম্ভব, বলটাকে হিট্ করিয়া পার করিয়া দিতে হয়। যে যত তাহার পায়ের ব্যবহার করিতে শিখিবে, ততই সে ভাল গোল-কীপার হইয়া উঠিবে।

(৫) ভলিবল

'ভলিবল' খেলিবার গ্রাউণ্ড বা কোর্ট হইবে—৬০ ফুট লম্বা ও ৩০ ফুট চওড়া। দুই ইঞ্চি চওড়া করিয়া কোর্টের ঠিক মধ্যে একটি লাইন টানিতে হইবে। এই লাইনের দুই প্রান্তে দুইটি খুঁটী পুতিয়া নেট্ টাঙ্গাইতে হইবে। এই নেট্ ৩ ফুট চওড়া ও ৩২ ফুট লম্বা হইবে।

এই খেলায় সাধারণতঃ ৯ জন করিয়া এক এক দলে খেলে। কোর্টের পিছনের ডাইন কোণ হইতে এক হাতে

ধরিয়া, অপর হাতে ব্যাট্ করিয়া বিপক্ষ দলে বল পাঠাইতে

সার্ভিং এরিয়া | ৩০ ফুট

রাইট্ ব্যাক্ সেণ্টার ব্যাক্ লেফ্ট্ ব্যাক্

রাইট্ সেণ্টার সেণ্টার লেফ্ট সেণ্টার

রাইট্ ফর্ওয়ার্ড সেণ্টার ফর্ওয়ার্ড লেফ্ট্ ফর্ওয়ার্ড্

লেফ্ট্ ফর্ওয়ার্ড্ সেণ্টার ফর্ওয়ার্ড্ রাইট ফর্ওয়ার্ড

লেফ্ট্ সেণ্টার সেণ্টার ফর্ওয়ার্ড্ রাইট্ সেণ্টার

লেফ্ট্ ব্যাক্ সেণ্টার ব্যাক্ রাইট্ ব্যাক্

| সার্ভিং এরিয়া

হইবে। প্রথমে এইরূপ করাকে 'সার্ভ' করা বলে।

বল মারিলে বিপক্ষ দল যদি বল ফেরত দিতে না পারে, তবে সার্ভ করার দল এক পয়েণ্ট পাইবে। সার্ভ ঠিক মত করিতে না পারিলে, অপর দলে সার্ভ করিবে।

যাহাদের দল ২৯ পয়েণ্ট আগে করিতে পারিবে, তাহাদের দলের জিত হইবে।

(৬) ব্যাড্‌মিন্‌টন্‌

সচরাচর এক এক দলে তুইজন করিয়া তুইদলে চারিজনে ব্যাড্‌মিন্‌টন্‌ খেলে। কোর্টের মাপ—৮০ ফুট দীর্ঘ ও ৪০ ফুট প্রস্থ। কোর্টের মধ্যস্থলে নেট্‌ টাঙ্গাইতে হইবে। নেট্‌ ৬ ফুট উচ্চ হইবে।

'সার্ভিস্‌' লাইন হইতে বল 'সার্ভ' করা হয়। বল নেটের উপর দিয়া বিপক্ষ কোর্টে পড়া চাই। বল জমিতে পড়িবার পূর্ব্বে return করিতে হইবে।

নিয়মানুযায়ী return করিতে না পারিলে, পূর্ব্বে যাহারা সার্ভ করিয়াছে তাহারা পয়েণ্ট পাইবে।

সার্ভ আরম্ভ করিবার সময় কোণাকোণি ভাবে করিতে হইবে। ডাইনদিকের ঘর হইতে আরম্ভ করিবে এবং পয়েণ্ট পাইলে, বাম দিকের ঘরে আসিয়া খেলিতে থাকিবে।

যাহাদের ২৯ পয়েণ্ট আগে হইবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

সাধারণতঃ পক্ষবিশিষ্ট এক প্রকার শোলা (shuttle cock) লইয়া ব্যাড্‌মিন্‌টন্‌ খেলা করা হয়। প্রত্যেক

খেলোয়াড় ব্যাট্ দ্বারা উক্ত শোলা মারিয়া বিপক্ষদের কোর্টে

৪০ ফুট

রাইট্ কোর্ট্ লেফ্ট্ কোর্ট্

৩৭´×২০´ ৩৭´×২০´

সেণ্টার লাইন

সার্ভিস্ লাইন ৭ ফুট

পোষ্ট্

সার্ভিস্ লাইন

লেফ্ট্ কোর্ট্ রাইট্ কোর্ট্

সেণ্টার লাইন

৪০ ফুট

এমন ভাবে ছুড়িতে চেষ্টা করে, যেন বিপক্ষেরা তাহা মারিতে

না পারে। শোলা বিপক্ষদের কোর্টের মধ্যে পড়িয়া ভূমি স্পর্শ করিলে, কিংবা বিপক্ষগণ অপর পক্ষের কোর্টের বাহিরে বা জালের মধ্যে শোলাটি ছুড়িলে, অপর পক্ষের 'স্কোর' হয়।

কোন্ দল প্রথমে সার্ভিস্ লইবে, ইহা স্থির করিলে পর, যে খেলোয়াড় দক্ষিণ কোর্টে দাঁড়াইয়া আছে, সে সার্ভ করিবে। শোলাটি যদি জালে লাগিয়া বা অন্য কোন কারণে বিপক্ষদের দক্ষিণ কোর্টে পোঁহুছিতে না পারে, কিংবা অন্য কোন প্রকারে বিপক্ষদের দক্ষিণ কোর্টের বাহিরেই পড়িয়া যায়, তাহা হইলে 'ফল্ট' হয়। সেই খেলোয়াড়টি সার্ভিস্ হারায়। অন্যদিকে, আবার সার্ভিস্ যদি ঠিক হয়, তাহা হইলে, শোলা যতক্ষণ না জালে লাগে, কিংবা ভূমি স্পর্শ করে, অথবা কোর্টের বাহিরে উড়িয়া যায়, ততক্ষণ খেলোয়াড়েরা তাহাতে আঘাত করিয়া উৎক্ষিপ্ত করিতে থাকিবে। উক্ত প্রথম খেলোয়াড় যখন সার্ভিস্ হারায়, তখন বিপক্ষ দলের যে খেলোয়াড়টি দক্ষিণ কোর্টে আছে, সে সার্ভিস্ লইবে। তাহার দল যতক্ষণ 'স্কোর' করিবে, ততক্ষণ সে 'সার্ভ' করিবে। আবার সে যখন 'সার্ভিস্' হারাইবে, তখন তাহার সহচর 'সার্ভিস্' লইবে। তাহার পর, উভয় দলের দুইজন খেলোয়াড় পর্য্যায়ক্রমে 'সার্ভ' করিবে। যে লোকটি সার্ভ করিতেছে, কেবল তাহারই দল 'স্কোর' করিতে পারে।

'সার্ভিস্' সম্বন্ধে আর একটি কথা এই যে, যদি দক্ষিণ

কোর্ট হইতে 'সার্ভ' করিয়া 'স্কোর' করা হয়, তবে এবার বাম কোর্টে গিয়া সেখান হইতে সার্ভ করিতে হইবে। এইরূপে যতক্ষণ 'স্কোর' করিতে থাকিবে, ততক্ষণ পর্য্যায়ক্রমে দক্ষিণ ও বাম কোর্ট হইতে 'সার্ভ' করিবে। যখন একজনে দক্ষিণ কোর্ট হইতে 'সার্ভ' করিতেছে, তখন যে খেলোয়াড় বিপক্ষদের দক্ষিণ কোর্টে দাঁড়াইয়া আছে, সে-ই শোলাকে আঘাত কারবে। তাহার পর সকলেই নিজ নিজ সুযোগ ও ইচ্ছানুসারে শোলাকে আঘাত করিতে পারে।

[সাধারণতঃ কোর্ট ৪৪ গজ × ২২ গজ হয়। কিন্তু এক সঙ্গে বেশী ছেলে খেলাইবার জন্য কোর্টের সীমা বড় করিয়া দেওয়া হইয়াছে।]

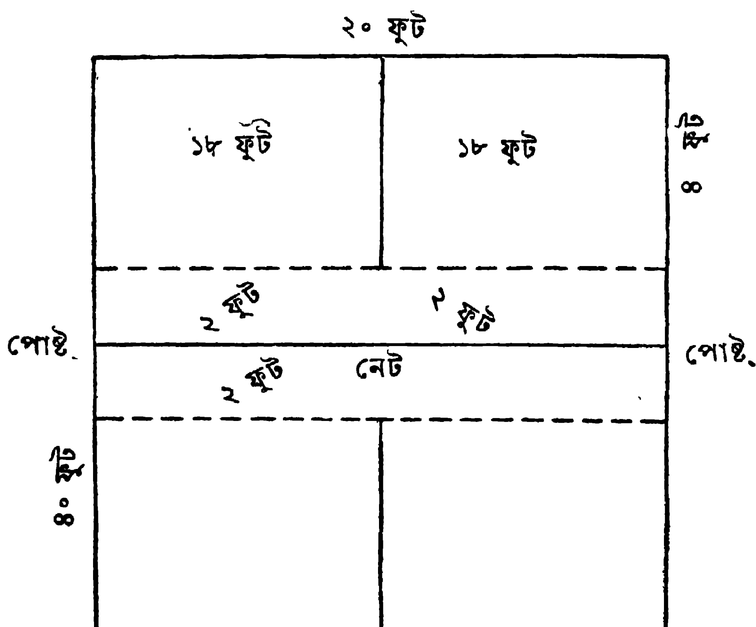
(৭) টেনিকইট্

এই খেলা প্রায় ব্যাড্‌মিন্‌টনের মত। কিন্তু ব্যাটের ও ছোট নেটের পরিবর্ত্তে রবারের রিং ও উঁচু নেট্ লইয়া খেলা হয়।

ডবল কোর্টের মাপ হইবে—৪০ ফুট লম্বা ও ২০ ফুট চওড়া। Single কোর্ট হইলে মাপ হইবে—৪০ ফুট লম্বা ও ১৫ ফুট চওড়া।

খেলা আরম্ভ করাকে 'সার্ভিস্' বা 'সার্ভ' করা বলে। সার্ভ করার সময় পিছন লাইনের বাহির হইতে আরম্ভ করিতে হয়। যে 'রিসিভ্' অর্থাৎ গ্রহণ করিবে সে এবং আরম্ভকারীর সাথী তাহাদের ঘরে যেখানে ইচ্ছা থাকিতে পারিবে।

ডাইন ও বাম দিকের ঘর হইতে পরপর আরম্ভ করিতে হইবে। রিং একহাতে করিয়া গ্রহণ করিবে, কিংবা শরীরের যে কোন অংশের সাহায্যে একহাতে ধরিতে হইবে। কিন্তু ধরামাত্রই একহাতে ছুড়িতে হইবে। রিং সঙ্গে সঙ্গেই ফেরৎ দিতে হইবে।



আরম্ভ করিবার সময় রিং নেটে ঠেকিয়া গেলে, সে আরম্ভ ধরা হইবে না। আরম্ভ করিবার সময় রিং যদি neutral groundএর মধ্যে পড়িয়া যায়, তবে গ্রহণ করার দল পয়েণ্ট পাইবে।

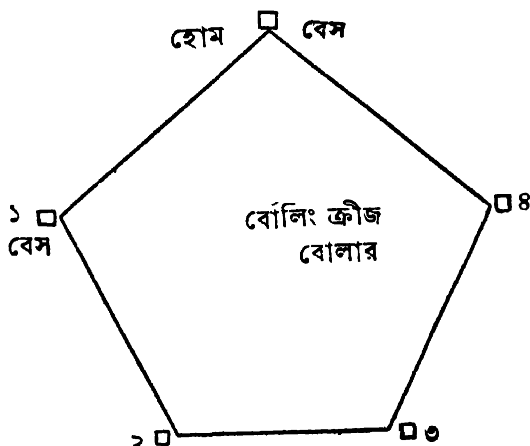
ব্যাড্মিন্টনের মত পয়েণ্ট গণনা করিতে হইবে।

সার্ভার ভাল করিয়া রিং 'সার্ভ' করিতে না পারিলে, রিসিভার রিটার্ণ করিতে না পারিলে, বা রিসিভারের হাত ছাড়া গায়ে রিং লাগিলে পয়েণ্ট হইবে ।

রিং রিটার্ণ করিবার সময় প্রথমে miss করিলে দ্বিতীয় ব্যক্তি তাড়াতাড়ি রিং রিটার্ণ করিবার চেষ্টা করিতে পারে ।

(৮) রাউণ্ডার্স

এই খেলায় একটা টেনিস্ বল ও একটা ২ ফুট লম্বা গোল কাঠের ব্যাটের দরকার হয়। (বাজারে এই খেলার উপযোগী বল ও ব্যাট্ পাওয়া যায়।) ছেলেরা দুই দল হইবে। নীচের চিত্রে যে রকমে দেখান হইয়াছে সেই রকম



ভাবে সাজাইয়া খেলিতে হইবে। একটা পেণ্টাগনের পাঁচটি কোণে পাঁচটি ঘর কাটা থাকিবে—চারিটি হইবে একটু ছোট, আর একটা হইবে একটু বড়। বড় ঘরটা 'হোম'।

ছোট ঘরগুলি এক একটা 'বেস্' হইবে। ইহাদের পরিমাণ দুই ফুট আন্দাজ চৌকা হইবে। চিত্রে ১, ২, ৩, ৪ করিয়া, এইগুলির নম্বর দেওয়া হইয়াছে। 'হোম'এর ২৫ ফুট দূরে বল দিবার জন্য একটা তিন ফুট লম্বা লাইন টানা থাকিবে। ইহার নাম 'বোলিং-ক্রীজ'। বোলার সেখান হইতে বল দিবে। যে দল ব্যাট্ লইয়া খেলা আরম্ভ করিবে তাহাদিগকে ব্যাট্স্ম্যান বলে। ইহারা 'হোমের' ডাইন দিকে থাকিবে। অন্য দলের একজন 'বোলার' হইবে। আর প্রত্যেক 'বেস্' এর কাছে একজন করিয়া দাঁড়াইবে। তাহারা 'বেস গার্ড' হইবে। 'হোম'এর কাছে 'ব্যাক্ষ্টপ' থাকিবে, আর বাকী ছেলেরা ফিল্ডিং করিবার জন্য ছড়াইয়া থাকিবে। 'বোলার'-এর বাম পাশে একজন 'রেফারী' থাকিবেন। তাঁহার কাজ পয়েন্ট গণনা করা, সময় দেখা, আর বল ঠিক দেওয়া হইতেছে কিনা লক্ষ্য করা। সমস্ত বেস্গুলি ঘুরিয়া আসিতে পারিলে এক 'রাউণ্ড' বা 'রাণ' হয়। বোলার সব সময় হাত কাঁধের নীচে রাখিয়া বল দিবে। বল দিবার সময় 'বোলিং ক্রীজ' ছাড়িয়া যাইতে পাইবে না, আর বল ব্যাট্স্ম্যানের কাঁধের চেয়ে উঁচু কিংবা হাঁটুর নীচে যাইবে না। এই সমস্ত নিয়মের ব্যতিক্রম হইলে 'রেফারী' 'নো-বল' বলিবেন। তিনবার 'নো-বল' হইলে ব্যাট্স্ম্যান এক নম্বর বেসে আগাইবে, তখন ১ নম্বর বেসে যে থাকিবে, সে ২ নম্বর বেসে যাইবে। এই রকম পরপর আগাইয়া যাইবে।

ঠিক মত তিনবার বল দেওয়া হইলে 'ষ্ট্রাইকার' যদি

কোনবারেই বল মারিতে না পারে তবে সে 'আউট্' হইবে, এবং পরবর্ত্তী খেলোয়াড় খেলিতে আসিবে। ব্যাট্স্ম্যান বল পাইলেই মারিয়া ব্যাট্টি সেইখানে রাখিয়া দিবে। তাহার পর ১ নম্বর বেসে দৌড়াইয়া যাইবে। যদি পারে তবে সে ২, ৩, ৪ নম্বর বেস্ পর্য্যন্ত দৌড়াইয়া যাইতে পাইবে, কিন্তু দৌড়াইবার সময় প্রত্যেক বেসের ভিতর দিয়া যাইতে হইবে।

ব্যাট্স্ম্যান যে কোন বেসে দৌড়াইয়া পোঁছাইবার আগে অপর পক্ষের ফিল্ডার যদি বল হাতে সেই বেস্ ছুঁইয়া দেয়, তাহা হইলে ব্যাট্স্ম্যান 'আউট্' হইবে; কিংবা ঐ বেসে পোঁছাইবার আগে তাহাকে অপর পক্ষের কেহ যদি বল দিয়া মারিতে পারে, তাহা হইলেও সে 'আউট্' হইবে।

তিনজন আউট্ হইলে অপর দল খেলিবে। এই ভাবে খেলিয়া 'হোম বেসে' ফিরিয়া আসিতে পারিলে এক 'রাউণ্ড' হইবে। নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যাহাদের 'রাউণ্ড' বেশী হইবে, তাহাদেরই জিত হইবে।

[বেশী সংখ্যক খেলোয়াড় থাকিলে ইচ্ছামত বেসের সংখ্যা বাড়াইয়া লওয়া যাইতে পারে।]

চতুর্থ অধ্যায়

ক্রীড়া অভ্যাস ও প্রতিযোগিতা

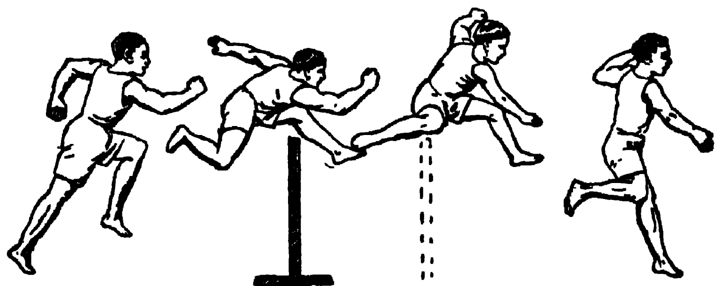
[ডিসেম্বর, জানুয়ারী ও ফেব্রুয়ারী মাসের উপযোগী]

১। দৌড়ান

(ক) দৌড়ান—(প্রথম ভাগ—তৃতীয় অধ্যায় দ্রষ্টব্য)

(খ) বেড়া-ডেঙ্গান দৌড় (Hurdle Race)

হার্ডল বা বেড়া ডেঙ্গাইবার সময় বাম পা আগে, রাখিবে এবং ডাইন হাত আগাইয়া বাম পায়ের অঙ্গুলি



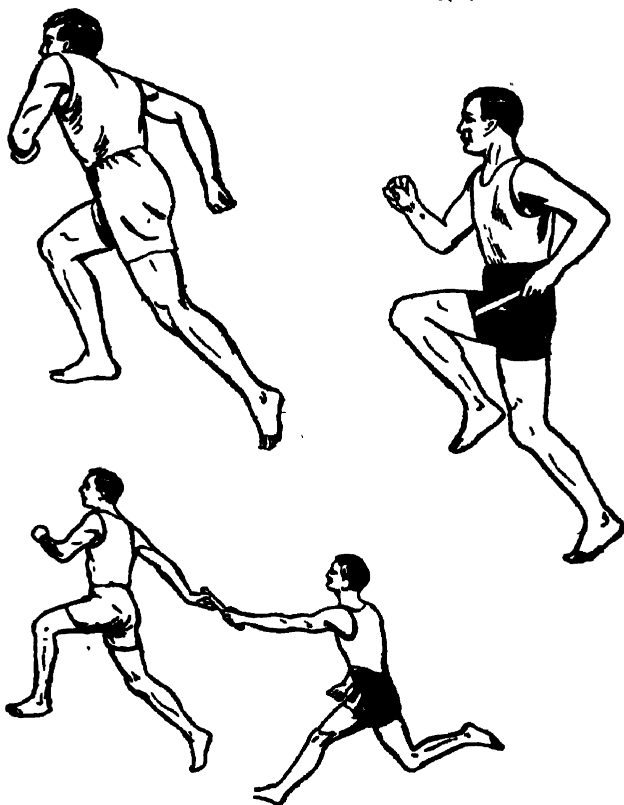
স্পর্শ করিবার চেষ্টা করিতে হইবে। বাম পায়ের হাঁটু যত দূর সম্ভব সোজা রাখিবার চেষ্টা করিবে। শরীর সম্ভবমত বাঁকাইয়া সম্মুখে ঝোঁকাইবে।

(গ) বদ্‌লি করিয়া দৌড়ান (Relay Race)

সাধারণতঃ রিলে রেসে চারজন লইয়া ৪৪০ গজ দৌড়াইতে হয়, অর্থাৎ প্রত্যেককে ১১০ গজ করিয়া মোট ৪ × ১১০ = ৪৪০ গজ দৌড়াইতে হয়।

অল্প সময় মধ্যে একস্থান হইতে অন্যস্থানে কোন খবর পাঠাইবার জন্য এই বদ্‌লি দৌড়ের ব্যবস্থা করা হয়।

অভ্যাস করিবার সময় সাধারণতঃ বদ্‌লি করিবার জিনিষ স্বরূপ হাতে একটা ছোট বাঁশের টুক্‌রা দেওয়া হয়।



পিছনের রাণার আসিয়া সাম্‌নের রাণারকে বাম হাতে করিয়া সেই টুক্‌রা দিবে। ঐ টুক্‌রা দিবার সময় সে অগ্রবর্ত্তী রাণারের ডাইনদিকে যাইবে এবং বাম হাত লম্বা করিয়া

সম্মুখের রাণারকে সেই টুক্‌রা দিবে। টুকরা পাইবামাত্র সে পূর্ণ বেগে দৌড়িয়া পরবর্ত্তীকে দিবে। এইভাবে দৌড়ান হয়। বদল করিবার সময় দাঁড়াইয়া বদল করা হয় না। পিছনের রাণার নিকটবর্ত্তী হইলেই সম্মুখের পরবর্ত্তী রাণার সীমার (zone) ভিতরেই দৌড়াইতে আরম্ভ করিবে। মনে রাখিতে হইবে যে, সীমার (Zone) ভিতরেই যেন বদল করা হয়। বদল করিবার জন্য যে দুইটি দাগ দেওয়া হয় তাহাকে জোন (zone) বলা হয়। এই দুইটি দাগের দূরত্ব ২০ গজ।

(ঘ) দীর্ঘ পথ দৌড় (Long Distance Running)

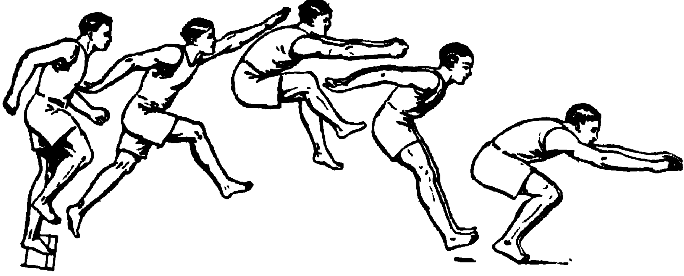
দীর্ঘ পথ দৌড়াইবার সময় সমান তালে লম্বা লম্বা পা ফেলিয়া দৌড়াইতে হয়। সম্মুখের পা ফেলিবার সময় হাঁটু সোজা থাকিবে এবং পিছন পায়ের হাঁটু মাঝামাঝিভাবে বাঁকাইতে হইবে। পায়ের সন্ধিস্থল কঠিন না করিয়া যথাসম্ভব শিথিলতার সহিত নড়াইবে।

২। লম্ফন

(ক) দৌড়িয়া দীর্ঘ লম্ফন (Running Broad Jump)

দীর্ঘ লম্ফ দিতে হইলে ভাল করিয়া দৌড়ান শিখিতে হইবে। দীর্ঘ লম্ফনের জন্য দৌড় আরম্ভ করিবার দূরত্ব ঠিক করিয়া লইতে হইবে। যে পা দিয়া লাফাইতে হইবে সেই পা পিছনে রাখিয়া দৌড় আরম্ভ করিতে হইবে। দৌড় আরম্ভের পর ক্রমশঃ বেগ বাড়াইয়া আনিতে হইবে।

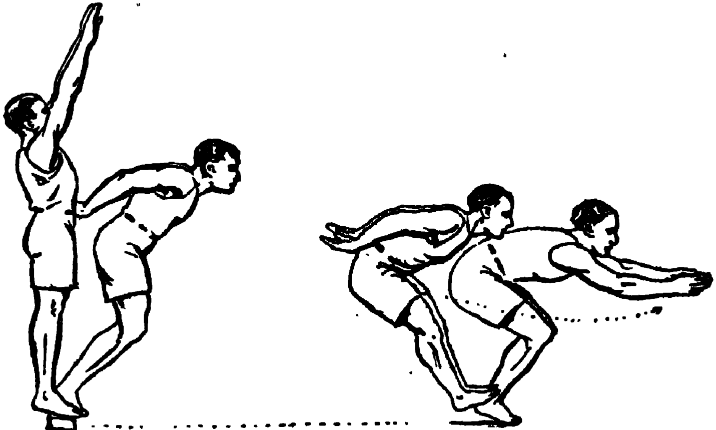
দৌড়াইবার সময় অঙ্গুলির উপর ভর দিয়া দৌড়াইয়া আসিবে এবং লাফাইবার সময় সমস্ত পা ফেলিয়া জোরে ধাক্কা দিয়া



সম্মুখ দিকে হাত ও পা রাখিয়া লাফাইতে হয়। দীর্ঘ লম্ফে শরীর ৪৫° ডিগ্রি কোণ করিয়া যত উর্দ্ধে উঠা যায় ততই দূরত্ব বাড়ে।

(খ) দাঁড়াইয়া দীর্ঘ লম্ফন (Standing Broad Jump)

দীর্ঘ লম্ফন করিবার জন্য টেক্ অফ্ বোর্ডে (Take off



Board) পা একটু ফাঁক করিয়া দাঁড়াইয়া হাত মাথার উপরে

তুলিবে। তাহার পর হাত সম্মুখ দিয়া পিছনে লইয়া যাইবে এবং হাঁটু একটু বাঁকাইবে। ইহার পর, হাত সম্মুখে আনিবে এবং পায়ের দ্বারা 'টেক্ অফ্ বোর্ডে' জোরে ধাক্কা দিয়া স্প্রীংএর মত সম্মুখে লম্বা দিকে লাফাইবে। লাফাইবার সময় হাত ও পা সম্মুখে থাকিবে।

(গ) হপ, ষ্টেপ এণ্ড জাম্প (Hop, Step and Jump)

ইহা কতকটা দীর্ঘ লম্ফের মত। এইরূপ লম্ফ দিতে হইলে প্রথমে দীর্ঘ লম্ফ দিবার মত দৌড়িয়া আসিয়া টেক্ অফ্ বোর্ড (Take off Board) হইতে এক পায়ে দীর্ঘ লম্ফ দিবে। তাহার পর ভিন্ন পা ফেলিয়া ষ্টেপ্ (লম্ফ নয়) দিবে। অবশেষে জোড় পা করিয়া লম্ফ দিতে হয়। এই তিন রকম লম্ফই একত্রে পরপর করিতে হয়।

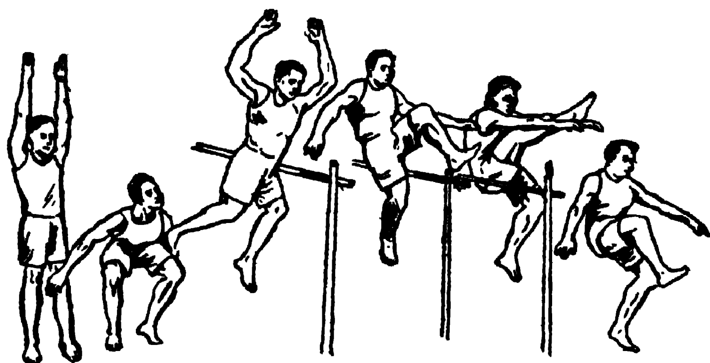
(ঘ) দৌড়িয়া উল্লম্ফন (Running High Jump)

(প্রথম ভাগ—তৃতীয় অধ্যায় দ্রষ্টব্য)

(ঙ) দাঁড়াইয়া উল্লম্ফন (Standing High Jump)

দাঁড়াইয়া উল্লম্ফন করিতে হইলে, হাই জাম্প পোষ্টের 'ক্রশ-বার'কে (Cross bar) সুবিধামত বাম বা ডাইন পাশে রাখিয়া দাঁড়াইবে। লাফাইবার সময় হাত মাথার উপর তুলিবে। তাহার পর হাত সম্মুখে আনিয়া পিছন দিকে লইয়া যাইবে এবং হাঁটু বাঁকাইবে। এইবার ক্ষিপ্রতার

সহিত হাত মাথার উপর দিকে করিয়া লাফাইবার চেষ্টা করিবে। লাফাইবার সময় জোড় পায়ে স্প্রীং লওয়া ভাল।

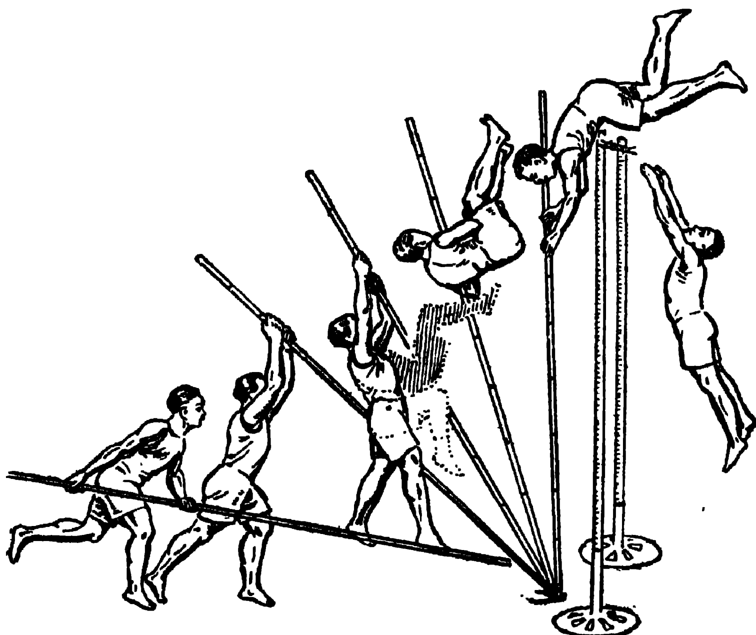


স্প্রীং লওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই এক পা আগাইয়া তুলিয়া 'ক্রশ-বার' অতিক্রম করিবার চেষ্টা করিবে। 'ক্রশ-বার'কে যে পাশে রাখিয়া দাঁড়াইবে সেই দিকের পা আগে মাটিতে পড়িবে।

(চ) পোল লইয়া উল্লম্ফন (Pole Vault)

পোল লইয়া লাফাইতে হইলে, বাম হাত নীচে ও ডাইন হাত উপরে রাখিয়া পোল ধরিতে হইবে। লাফাইবার সময় দূর হইতে দৌড়িয়া আসিবে এবং পোল বক্সের (Box) মধ্যে আট্‌কাইয়া দিবে, তৎসঙ্গে বাম পায়ে ধাক্কা মারিয়া লাফাইবার জন্য বারের উপর দিকে উঠিবে এবং সঙ্গে সঙ্গে বাম হাত ডাইন দিক দিয়া উপরে উঠিবে। 'ক্রশ-বার'এর

নিকট পা উপর দিকে তুলিয়া দিবে এবং মুখ বিপরীত দিকে ও নীচের দিকে করিবে। 'ক্রশ-বার' অতিক্রম করিবার



সময় ইংরাজী "V" অক্ষরের মত শরীর বাঁকাইয়া দিবে। শরীর 'ক্রশ-বার' এর উপরে উঠিবার সঙ্গে সঙ্গেই 'ক্রশ-বার'এর দিকে মুখ করিয়া পোল ছাড়িয়া সোজা নামিয়া পড়িবে।

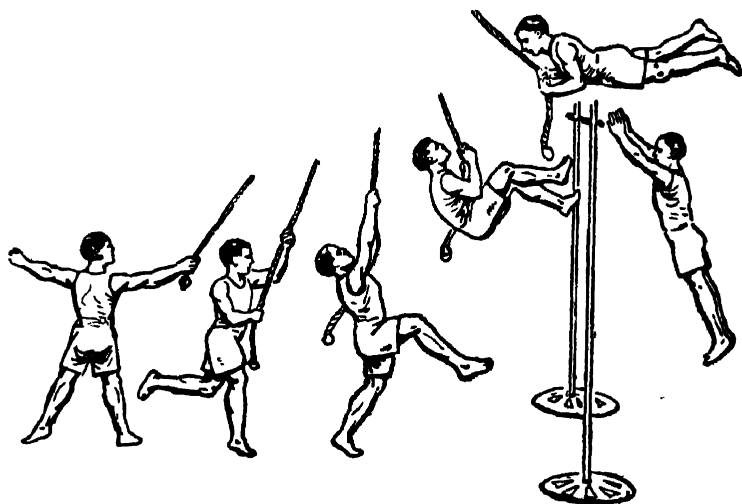
(ছ) দড়ি ধরিয়া উল্লম্ফন (Rope Vault)

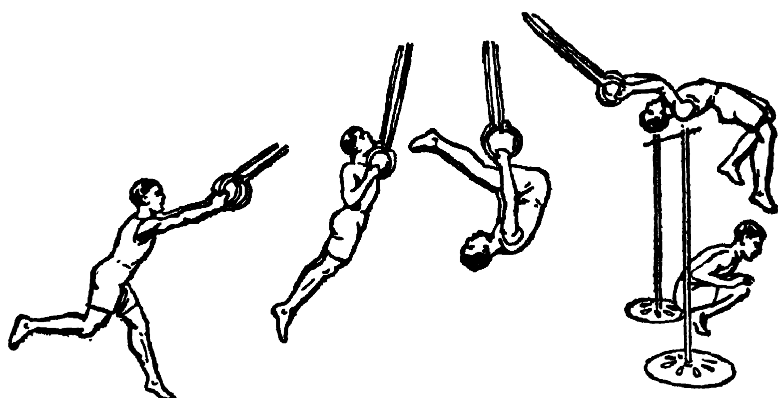
পরের পৃষ্ঠার প্রথম ছবির নির্দ্দেশমত দড়ি ধরিয়া উল্লম্ফন কর।

(জ) রিং ধরিয়া উল্লম্ফন (Ring Vault)

রিং যেন জমি হইতে ৬ ফুট ৩ ইঞ্চির বেশী উচ্চে স্থাপন

করা না হয়। নীচের দ্বিতীয় ছবির নির্দ্দেশমত লম্ফ প্রদান





কর। যত ইঞ্চি উচ্চতা বাড়াইবে ঠিক তত ইঞ্চি দূরে বার স্থাপন করিতে হইবে।

৩। নিক্ষেপণ (Throwing)

কোন জিনিষ নিক্ষেপ করিতে হইলে খুব জোরে হাত ও কাঁধ ঘুরাইয়া, কোমর হইতে সমস্ত শরীর মোচড় দিয়া পিছনের পায়ের ধাক্কার সহিত ছুড়িতে হয়।

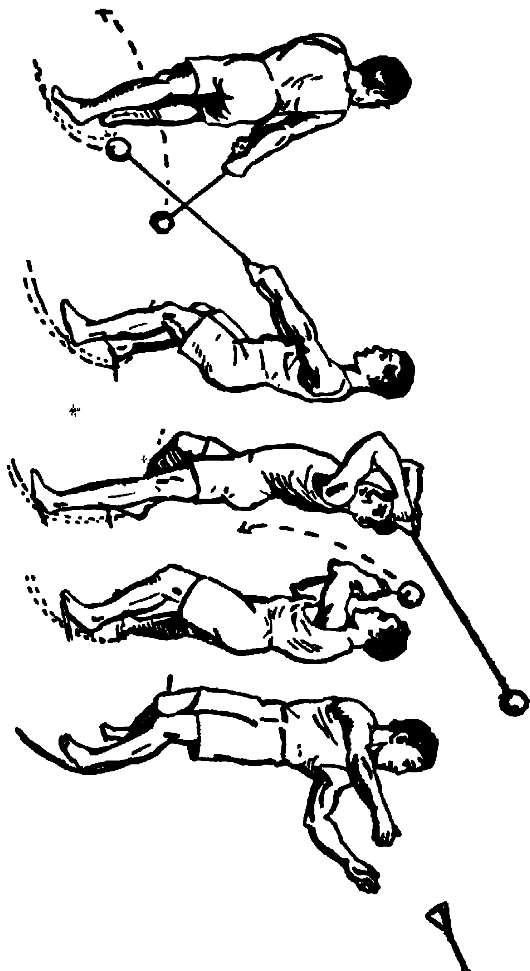
দূরবর্ত্তী স্থান লক্ষ্য করিয়া কোন কিছু ছুড়িবার চেষ্টা করিলে সুন্দররূপ শারীরিক ব্যায়াম হয়। সাধারণতঃ 'হেমার' (Hammer), 'ডিস্‌কাস্‌' (Discus), বর্শা (Javelin), ক্রিকেটবল প্রভৃতি লইয়া নিক্ষেপ করা হয়। ইহার মধ্যে দুই তিনটির নিক্ষেপ করিবার কৌশল এস্থলে বিবৃত হইল।

(ক) হেমার ছোড়া (Throwing the Hammer)

প্রথমে হেমার ধরিয়া তাহার বলটা নিজের ডাইন দিকে একটু পিছনে রাখিবে। তাহার পর বাম দিক হইতে পিছন দিকে ডাইন দিক দিয়া ঘুরান আরম্ভ করিতে হয়। হাঁটু একটু ভাঙ্গিয়া ঘুরাইলে বেশী জোর পাওয়া যায়। ঘুরান খুব জোরে হইতে থাকিলে, তখন সেটা সম্মুখ দিকে সজোরে ছুড়িয়া দিতে হয়।

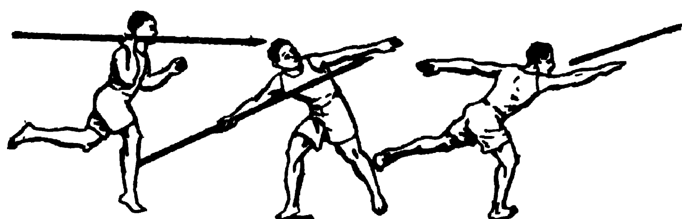
(খ) বর্শা নিক্ষেপণ (Throwing the Javelin)

দোকানে ঠিক মাপের বর্শা বা জেভেলিন্‌ পাওয়া যায়। ইহার মধ্যস্থলে কতকটা জায়গা দড়ি দিয়া জড়ান থাকে। এই বাঁধা জায়গায় ডাইন হাত দিয়া ধরিয়া ছুড়িতে হয়।



হামার ছোড়া

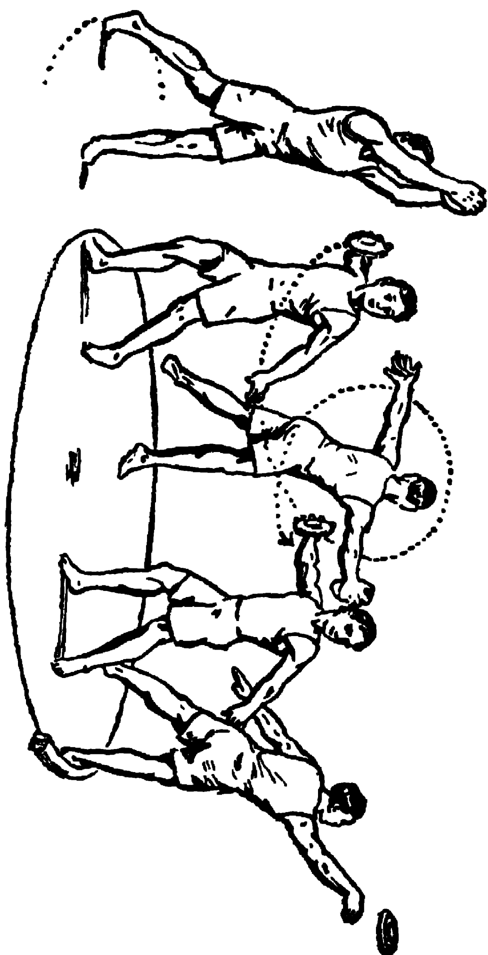
ইহার মুখে একটা লৌহফলক লাগান থাকে। ছুড়িবার সময় ঐ লৌহফলকের দিকটা উপর দিকে করিয়া ধরিবে এবং যে হাতে ধরিবে (অর্থাৎ ডাইন হাত) সেই হাত পিছন দিকে এবং পাশের দিকে থাকিবে। তার পর দূর হইতে



দৌড়িয়া আসিয়া জোরে উহা নিক্ষেপ করিবে। জেভেলিন্ যাহাতে বাঁকাভাবে ঊর্দ্ধে উঠিয়া যায়, তাহার যথেষ্ট চেষ্টা করিবে। কারণ যত বাঁকাভাবে উপর দিকে উঠিবে তত বেশী দূরে যাইয়া পড়িবে। মনে রাখিতে হইবে, বর্শা বা জেভেলিন্ মাটীতে পড়িবার সময়, যেন লৌহফলকের দিকটা নিশ্চয়ই আগে ভূমি স্পর্শ করে।

(গ) ডিস্‌কাস্ বা চাকৃতি নিক্ষেপণ (Throwing the Discus)

আকার ও ওজনের ডিস্‌কাস্ বা চাকৃতি দোকানে পাওয়া যায়। ডিস্‌কাসের একপ্রান্তে কেবল ডাইন হাতের অঙ্গুলির অগ্রভাগ দিয়া ধরিতে হয়, তাহার পর ছুড়িবার সময় ইহাকে ধরিয়া ক্ষিপ্রতার সহিত ডাইন হাত মাথার উপরে তুলিবে ও নীচে নামাইবে। এইরূপে কয়েকবার



ডিসকাস্ বা চাক্তি নিক্ষেপণ

করিবার পর নিজ শরীরকে বাম দিক হইতে ডাইন দিকে একবার ঘুরাইয়া উহা জোরে নিক্ষেপ করিবে। ডিস্‌কাস্‌ উপরে তুলিবার ও নীচে নামাইবার সময়, হাঁটু একটু করিয়া ভাঙ্গিতে হইবে। এইরূপ করিলে, ছুড়িবার বেগ খুব বাড়িয়া যায়। ছুড়িবার সময় অঙ্গুলিগুলি একটু ডাইনদিক হইতে বাম দিকে ঘুরাইয়া দিবে; তাহা হইলে চাকৃতি সুন্দররূপে ঘুরিতে ঘুরিতে যাইয়া ভূমি স্পর্শ করিবে।

World Olympics Record which was held at Los. Angeles in 1932.

Event.	*Winner.*	*Time, Distance or Height.*	*New Record.*
100 Meter Dash 109·3 yards.	Eddie Tolan U S. A.	10·3 Seconds.	New Record.
800 Meter Run.	Thomas Hampson Great Britain.	1 Min 49·8 Sec.	New Olympic Record.
16 lb. Hammer Throw.	Dr. Partick O' Callaghan, Ireland.	176 ft 11$\frac{1}{8}$".	Olympic & World Record.
110 Meter Hurdles (120 yds. 11 in.)	George J. Sadling. U. S. A.	14·6 Seconds.	
Pole Vault.	William W. Miller U. S. A.	14 ft. 1$\frac{7}{8}$".	New Olympic & World Record.
Discus Throw.	John F. Anderson U. S. A	162 ft. 4$\frac{7}{8}$'.	New Olympic Record.
Running Broad Jump.	E. L Gordon U. S A.	25 ft. $\frac{3}{4}$ in.	
Hop, Step and Jump.	Chuhei H Nambu. Japan.	51 ft. 7 in.	New Olympic Record.
High Jump.	Duncan Mc-Naughton Canada.	6 ft. 5$\frac{5}{8}$ in.	
Javelin.	Matti H. Jarvimen Finland.	238 ft. 7 in.	New Olympic Record.
400 Meter Relay.	U. S. A.	40 seconds.	Olympic and World Record.

পঞ্চম অধ্যায়

সন্তরণ

১। সন্তরণ শিক্ষার প্রাথমিক উপদেশাদি—

সন্তরণ শিক্ষা করিবার প্রাথমিক উপদেশ প্রভৃতি প্রথম ভাগের চতুর্থ অধ্যায়ে সবিশেষ বর্ণিত হইয়াছে।

২। জলমগ্ন ব্যক্তিকে উদ্ধার করিবার কৌশল—

মনে কর, তুমি তীর হইতে দেখিলে একজন লোক জলে ডুবিয়া যাইবার উপক্রম হইয়াছে। এ অবস্থায় তুমি কি করিবে? তোমার যদি জামা-জুতা পরা থাকে, তাহা হইলে, যত শীঘ্র পার, আগে সেগুলি খুলিয়া ফেলিবে। ইহাতে যে সামান্য সময়টুকু ব্যয় হইবে, তাহা অপব্যয় বলিয়া মনে করিও না, কারণ জামা-জুতা পরিয়া জলের ভিতর চলা-ফেরা করা বড়ই অসুবিধাজনক। অনেক সময়ে ঐ জিনিষ-গুলির জন্যই কার্য্য পণ্ড হয়। যাহা হউক, জামা-জুতা খুলিবার পর, আর বিলম্ব করিবে না, তৎক্ষণাৎ জলে ঝাঁপাইয়া পড়িবে ও মজ্জমান ব্যক্তিকে পশ্চাৎ দিক হইতে ধরিতে চেষ্টা করিবে। পশ্চাৎ দিক্ হইতে ধরিবার চেষ্টা না করিয়া সম্মুখদিকে তাহাকে ধরিতে গেলে, সে প্রাণভয়ে তোমাকে জড়াইয়া ধরিবার চেষ্টা করিবে। অনেক সময় দেখা গিয়াছে যে, এরূপভাবে জড়াজড়ি করিয়া দুই জনেই

ডুবিয়া প্রাণ হারাইয়াছে। যদি দেখ যে, পশ্চাৎ দিক্ হইতে তাহার নিকটে যাইবার কোন উপায় নাই, তাহা হইলে সম্মুখে গিয়া কনুইয়ের ঠিক্ উপরে, তাহার দুই বাহু দৃঢ়ভাবে চাপিয়া ধরিবে এবং দ্রুতভাবে তাহাকে ঘুরাইয়া তাহার মুখ বিপরীত দিকে ফিরাইয়া দিবে। তাহার পর, দুই হাত দিয়া তাহার মাথাটি জোর করিয়া আঁকড়াইয়া ধরিবে; কিন্তু সাবধান, যেন তাহার মুখে ও গলায় চাপ না পড়ে। তাহাকে এইরূপে ধরিয়া তুমি সজোরে চিৎ-সাঁতার কাটিতে কাটিতে তাহাকে তীরে টানিয়া লইয়া আসিবে।

লোকটিকে টানিয়া আনিবার সময়ে, তাহার মাথা যথাসম্ভব জলের বাহিরে রাখিবে। তোমার বাহু দিয়া তাহার মাথার দুইপাশ ঠেলিয়া ধরিলে, একার্য্য সহজেই করিতে পারিবে। তাহার মাথা জলের বাহিরে থাকিলে, তোমার ক্ষমতার উপর তাহার বিশ্বাস জন্মিবে। সুতরাং, সে প্রাণভয়ে বৃথা হুটাপুটি বা ছট্‌ফট্ করিয়া নিজের রক্ষার পথে বিঘ্ন জন্মাইবে না।

জলমগ্ন ব্যক্তিকে উদ্ধার করিবার যে উপায়ের কথা বলা হইল, তাহাই উত্তম উপায়। কিন্তু সে ব্যক্তি যদি ভয় পাইয়া বেশী হুটাপুটি করে, তাহা হইলে ঐ উপায়ে বড় সুবিধা হইবে না। এরূপ স্থলে তাহার মাথা না ধরিয়া, তাহার বাহু দুইটিকে কনুইএর উপরে দৃঢ়ভাবে ধরিয়া তাহাকে টানিয়া আনিবে। টানিয়া আনিবার সময় তাহার

বাহু, যতদূর সম্ভব, উঁচু করিয়া রাখিবে। বাহু যত উঁচু

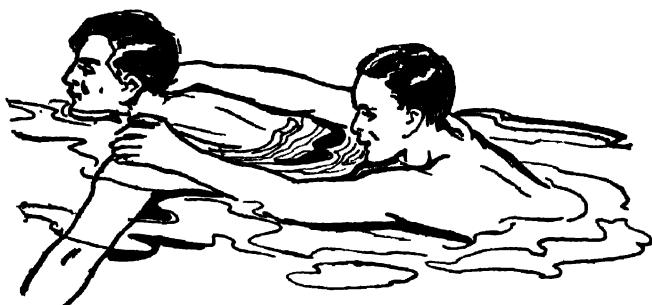


করিবে, তাহার ফুস্‌ফুসের ভিতর তত বেশী বায়ু প্রবেশ করিয়া, তাহার দেহভার লঘু করিবে।

যদি দেখ সে বড়ই হুটাপুটি করিতেছে, তাহাকে ধরিয়া রাখা বড়ই কষ্টকর হইয়া পড়িয়াছে, তাহা হইলে তাহার বাহু তুলিয়া ধরিবে এবং তাহার নীচে দিয়া তোমার বাহু প্রবেশ করাইয়া, তাহার বুকের উপর তোমার হাতের তালু রাখিবে। হাতের তালু এমনভাবে ছড়াইয়া রাখিবে, যেন তোমার বুড়া আঙ্গুল দুইটি তাহার কাঁধে গিয়া ঠেকে। এই সময় যদি তাহার বাহুদ্বয় বেশ উঁচু করিয়া তাহার দেহ তোমার খুব কাছে ঘেঁসিয়া ধরিয়া রাখ, তাহা হইলে সে হুটাপুটি করিয়া বিশেষ ক্ষতি করিতে পারিবে না। ইহাতে কিন্তু একটা বড় অসুবিধা আছে,—সেই ব্যক্তির দেহ নিকটে থাকাতে, তোমার সাঁতার দিবার পক্ষে ব্যাঘাত

জন্মিবে ও তোমার মাথা অধিকাংশ সময় জলে ডুবিয়া থাকিবে।

যেখানে হুটাপুটির কোন সম্ভাবনা নাই, সেখানে নিম্নে বর্ণিত উপায় অবলম্বন করাই সর্ব্বাপেক্ষা ভাল। যে ব্যক্তিকে



উদ্ধার করিতেছ, তাহাকে বল—সে যেন তোমার কাঁধে হাত দিয়া স্থিরভাবে উপুড় হইয়া পড়িয়া থাকে। তাহার পর তুমি বুকে ভর দিয়া সাঁতার কাটিয়া তাহাকে তীরে লইয়া আসিবে।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি জলমগ্ন ব্যক্তি, তাহার উদ্ধারকর্ত্তাকে কোনরূপে ধরিতে পারিলেই, বিশেষ বিপদের সম্ভাবনা। সেইজন্য তাহাকে পশ্চাৎ দিক্ হইতে ধরিয়া উদ্ধার করিতে হয়। কিন্তু যদি দৈবাৎ সে ধরিয়া ফেলে, তাহা হইলে তাহার হাত ছাড়াইতে নিম্নলিখিত উপায়সমূহ অবলম্বন করিবে।

(১) যদি সে তোমার কব্জি ধরে, তাহা হইলে তুমি তাহার হাত সবেগে, যতদূর সম্ভব উঁচু করিয়া ধরিবে, তাহার পর সজোরে কোমর পর্য্যন্ত হাত নামাইয়া পাশের

দিকে হাত ছুড়িয়া দিবে। এরূপ করিলে, সে ব্যক্তির কব্জিতে একটা বিশেষ মোচড় লাগিবে ও সে তোমার হাত ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে। সে যেই হাত ছাড়িয়া দিবে, অমনই তাহাকে ঘুরাইয়া, তাহার মুখ উল্টা দিকে ফিরাইয়া দিবে। তাহার পর যেমন বলিয়াছি, সেইভাবে তাহাকে টানিয়া আনিবে।

(২) যদি সে তোমার গলা জড়াইয়া ধরে, তাহা



হইলে তুমি তোমার ডাইন হাতের তালুর মধ্যে তাহার থুৎনী রাখিয়া, হাতের আঙ্গুলগুলি দিয়া তাহার নাক চাপিয়া

ধরিবে ও তাহার মাথা পিছনদিকে জোরে ঠেলিতে থাকিবে, আর বাম হাতে তাহার কোমর ধরিয়া কোলের দিকে টানিতে থাকিবে। লোকটি তখন বাধ্য হইয়া নিঃশ্বাস ফেলিবার জন্য হাঁ করিবে ও তাহার মুখের মধ্যে জল প্রবেশ করিবে। তাহার পর তুমি তাহাকে বশে আনিয়া, সহজেই টানিয়া আনিতে পারিবে।

(৩) সময়ে সময়ে জলমগ্ন ব্যক্তি উদ্ধারকর্ত্তার কাঁধ, বুক জড়াইয়া ধরে। এরূপ স্থলে নিষ্কৃতি পাওয়া বড়ই কঠিন। যাহা হউক, যদি কেহ এইরূপে ধরে, তাহা হইলে পূর্ব্বোক্ত উপায়ে তাহার থুৎনী ধরিয়া এবং তাহার পেটে হাঁটু লাগাইয়া তাহাকে পিছন ও নীচের দিকে ঠেলিতে থাকিবে। সম্ভবতঃ এইরূপে তুমি তাহার মাথা জলে ডুবাইয়া দিতে পারিবে। সে তখন হাঁ করিতে বাধ্য হইবে ও তাহার মুখে জল প্রবেশ করিবে। তখন তুমি তাহাকে সম্পূর্ণরূপে বশে আনিয়া, তাহার উদ্ধার সাধন করিতে পারিবে।

জলমগ্ন ব্যক্তিকে উদ্ধার করিতে হইলে, চিৎ-সাঁতার জানা একান্ত আবশ্যক। যিনি যত ভাল চিৎ-সাঁতার কাটিতে পারেন, তিনি এ বিষয়ে তত উপযুক্ত হন। বুকে সাঁতার কাটিয়া জলমগ্ন ব্যক্তিকে উদ্ধার করা সহজ নহে। সুতরাং সাঁতার শিখিবার সময় ভাল করিয়া চিৎ-সাঁতার কাটিতে শিক্ষা করিবে।

জলমগ্ন ব্যক্তিকে তীরে আনিয়াই ডাক্তার ডাকিতে লোক

পাঠাইবে, কিন্তু ডাক্তার না আসা পর্য্যন্ত চুপ করিয়া থাকিবে না। যাহাতে লোকটির নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস ও রক্ত-সঞ্চালনক্রিয়া ঠিকমত হয় তাহার ব্যবস্থা করিবে।

৩। উচ্চ স্থান হইতে ঝাঁপাইয়া ডুব মারিবার কৌশল—

উচ্চ স্থান হইতে ডুব মারিতে হইলে নূতন শিক্ষার্থীকে প্রথম প্রথম কম উচ্চ স্থান হইতে ডুব মারা অভ্যাস করিতে হইবে। তাহার পর ক্রমশঃ উচ্চতা বাড়াইবে।

স্প্রীং করিবার জন্য জলের উপরে ৩ হইতে ৩০ ফুট উচ্চ টেক্ অফ্ প্ল্যাটফরম (Take off Platform) করিতে হইবে। সুবিধার জন্য নানা রকম উচ্চতায় অনেকগুলি প্ল্যাট্ফরম জলের দিকে মুখ করিয়া সাজান থাকিবে।

ডুব মারা অভ্যাস করিবার জায়গায় অন্ততঃ ১০ ফুট গভীর জল থাকা দরকার।

ডুব মারিবার কৌশলকে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত তিন ভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে—

(ক) শরীর সোজা রাখিয়া ডুব দেওয়া

(খ) মাথা নীচের দিক্ করিয়া ডুব দেওয়া

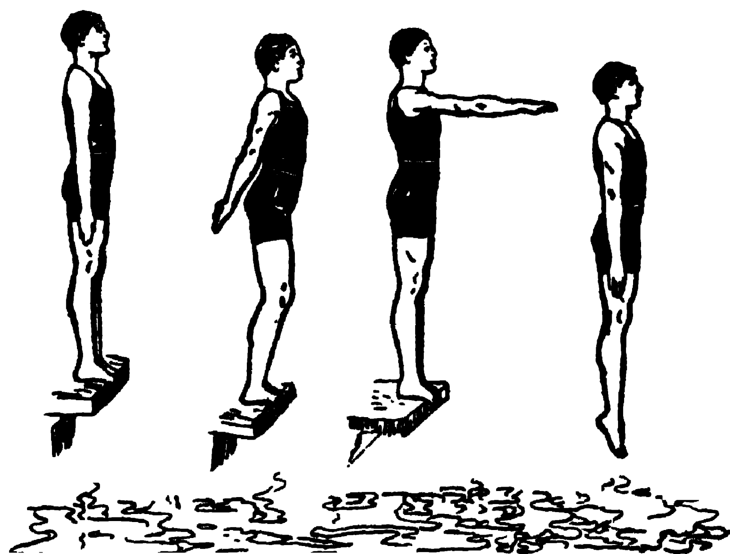
(গ) ডিগ্‌বাজী খাইয়া ডুব দেওয়া

ইহা ছাড়াও দৌড়িয়া আসিয়া এবং দৌড়িয়া না আসিয়া জোড় পায়ে ডুব দেওয়া যায়।

(ক) শরীর সোজা রাখিয়া ডুব দেওয়া—

দৌড়িয়া না আসিয়া—শরীর সোজা করিয়া ডুব

মারিতে হইলে, স্প্রীং-বোর্ডের শেষপ্রান্তে পা জোড় করিয়া দাঁড়াইবে। হাত পাশে গায়ের সঙ্গে লাগিয়া থাকিবে, কিংবা বুকের সাম্‌নে ভাঁজ করা থাকিবে। লাফাইবার সময়, হাঁটু একটু বাঁকাইয়া স্প্রীং করিবে। তাহার পর শরীর সোজা রাখিয়া জলে ডুব দিবে। প্ল্যাট্‌-ফরমের দিকেও মুখ করিয়া ডুব মারা যায়।



দৌড়িয়া আসিয়া—ডুব মারিবার সময়, স্প্রীং-বোর্ড হইতে লাফাইয়াই পূর্ব্বের মত জলে ডুবিবে।

জলে ডুব দিবার সময়, সোজা তাকাইবার কথা কখনও ভুলিবে না।

(খ) মাথা নীচের দিক্ করিয়া ডুব দেওয়া—

স্প্রীং-বোর্ডের শেষপ্রান্তে জোড়পায়ে দাঁড়াইয়া হাত সম্মুখে আনিয়া শরীর একটু বাঁকাইবে। তাহার পর স্প্রীং করিয়া হাত কানের সঙ্গে লাগাইয়া মাথা নীচের দিকে করিয়া লাফাইয়া পড়িবে।

ঐরূপে উল্টা দিকে মুখ করিয়াও ডুব মারিবে। ডুব মারিবার এই সমস্ত কৌশল, আবার দৌড়িয়া আসিয়া করিবে।

(গ) ডিগ্‌বাজী খাইয়া ডুব দেওয়া—

স্প্রীং-বোর্ডের শেষপ্রান্তে জোড়পায়ে দাঁড়াইয়া স্প্রীং করিয়া উপর দিকে উঠিবার সময়, হাঁটু বুকে ঠেকাইবার মত করিবে। তাহার পর, সম্মুখদিকে ডিগ্‌বাজী দিয়া ডুব মারিবার সময় হাত পাশে রাখিয়া সোজা হইয়া সম্মুখদিকে চাহিয়া পড়িবে।

পিছনদিকে ডিগ্‌বাজী খাইয়া সোজা হইয়া ডুব দাও।

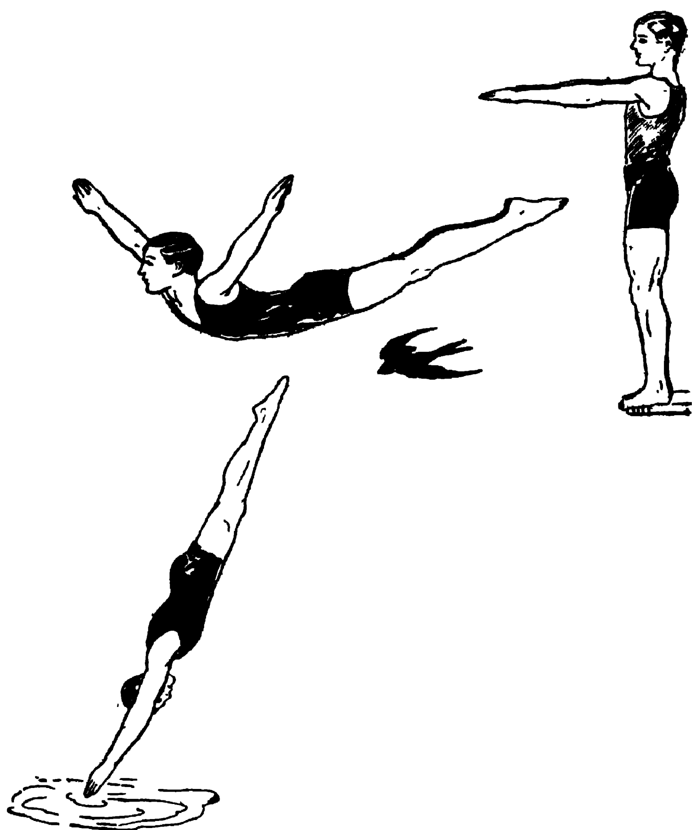
দৌড়িয়া আসিয়া সম্মুখে ডিগ্‌বাজী খাইয়া সোজা হইয়া ডুব দাও।

Fancy Diving

Fancy Diving নানা রকম আছে। তাহার মধ্যে এখানে কয়েক রকম কৌশল লিপিবদ্ধ হইল।

Swallow Dive

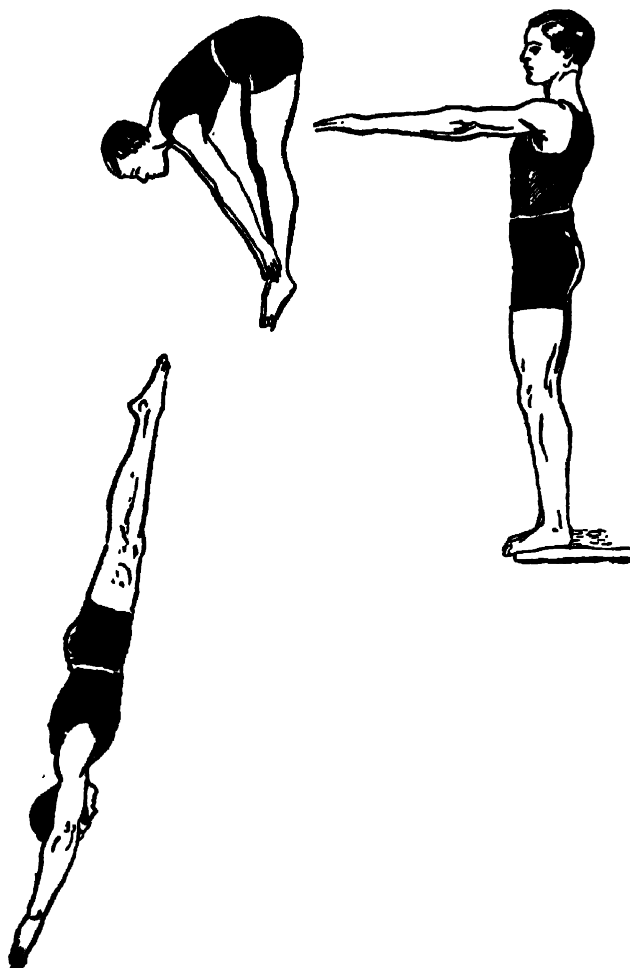
এই dive দিবার সময় স্প্রীং-বোর্ড হইতে লাফাইয়া হাত পাশে ছড়াইবে এবং শরীর সোজা রাখিয়া সম্মুখে তাকাইবে।



তাহার পর হাত কানের পাশে রাখিয়া নীচের দিকে মাথা করিয়া ডুব দিবে।

Front Jack-knife Dive

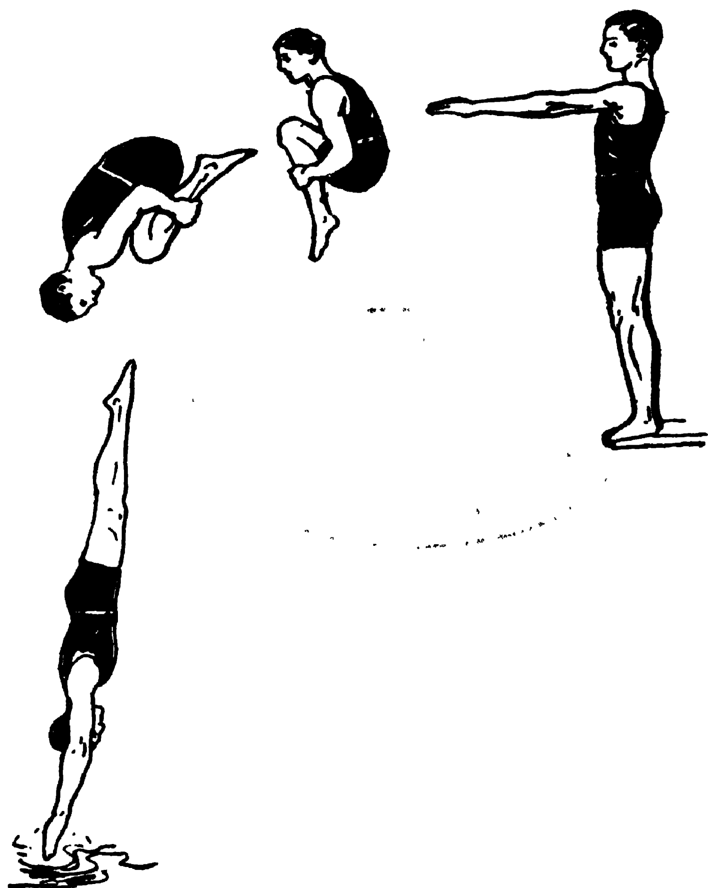
স্প্রীং-বোর্ড হইতে ঝাঁপাইবা মাত্র হাঁটু সোজা রাখিয়া পায়ের কব্জি ধর। তাহার পর হাত কানের পাশে সোজা



করিয়া রাখিবে। জলের নিকটবর্ত্তী হইলে শরীর সোজা ও মাথা নীচের দিকে করিয়া ডুব দিবে।

Front Tuck Somersault Dive

স্প্রীং-বোর্ড হইতে ঝাঁপাইবার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটু ভাঙ্গিয়া

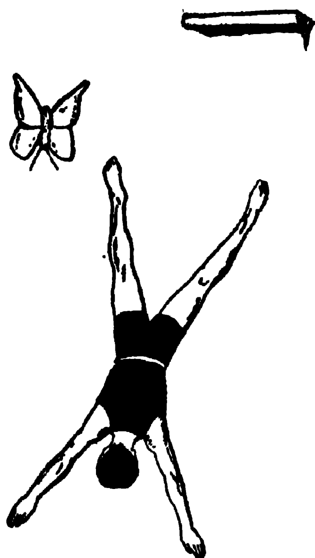


বুকে ঠেকাও এবং হাঁটুর নীচে হাত দিয়া ধর। এইবার

ডিগ্‌বাজী খাইবার সঙ্গে সঙ্গে হাত কানের পাশে সোজা রাখিয়া এবং মাথা নীচের দিকে করিয়া ডুব দিবে।

Butterfly Dive

ইহাও একরকম মাথা নীচের দিক করিয়া ডুব দেওয়া। স্প্রীং-বোর্ড হইতে মাথা নীচের দিক করিয়া ঝাঁপাইবার সময়



হাত পা ছড়াইয়া ঠিক ইংরাজী "X" অক্ষরের মত শরীর করিবে। তারপর জলের নিকটবর্ত্তী হইলে হাত ও পা জোড় রাখিয়া পূর্ব্বের মত ডুব দিবে।

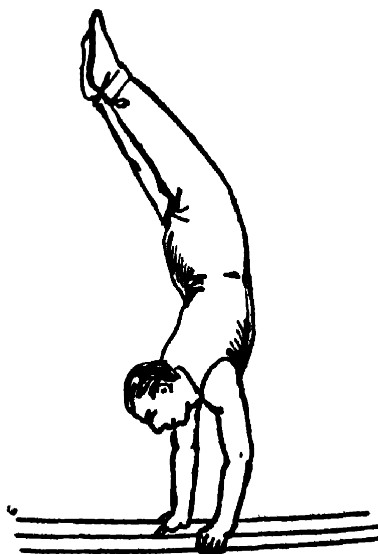
ষষ্ঠ অধ্যায়

Parallel Bar প্রভৃতির সাহায্যে ব্যায়াম

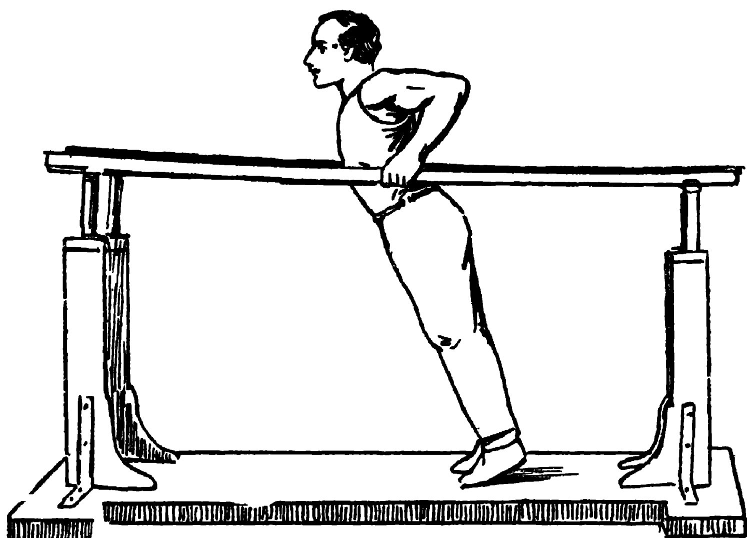
১—পেরেলেল্ বারে ব্যায়াম

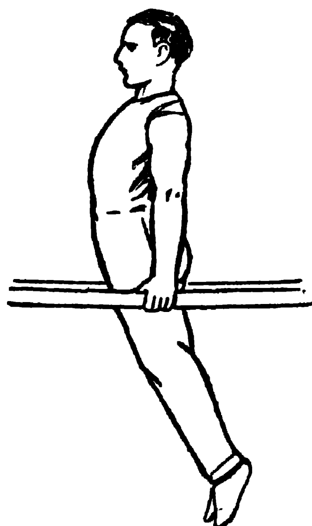
(১) দুই হাতে বার ধরিয়া দোলা—

দোল দিবার সময় পা যতদূর সম্ভব পিছন দিক্ দিয়া উপর দিকে উঠাইবার চেষ্টা করিবে।



(২) পেরেলেল্ বার দুই হাতে ধরিয়া উঠা ও নামা—

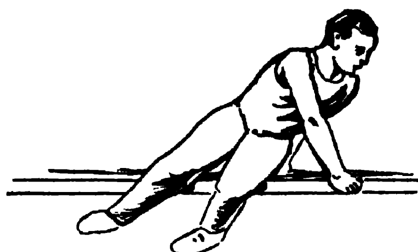




উঠা-নামা করিবার সময় পা সর্ব্বদাই যেন পিছন দিকে থাকে।

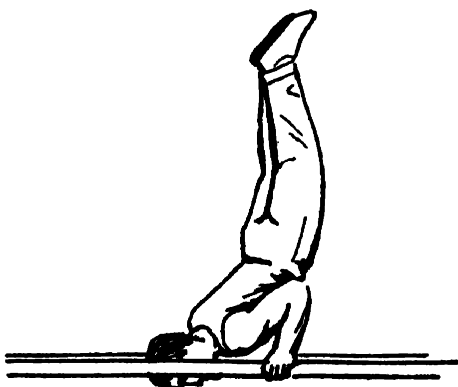
(৩) "Z" Figure—

দোল খাইয়া উঠিয়া বারে বাম দিকে বস, আবার তুলিয়া ডাইন বারের উপরে বস—পিছন দিকে তুলিয়া বারের বাম



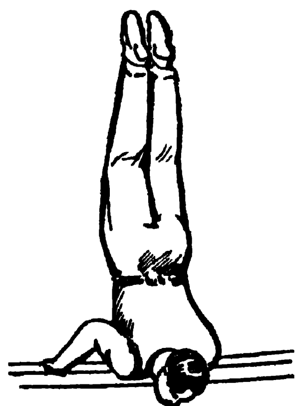
দিকে বস। তারপর ডাইন বারের উপর তুলিয়া বস। এইরূপ করিলে ঠিক ইংরাজী 'Z' এর মত চিত্র হইবে।

(৪) দোল খাইয়া বারের নিকট বুক লইয়া আইস,

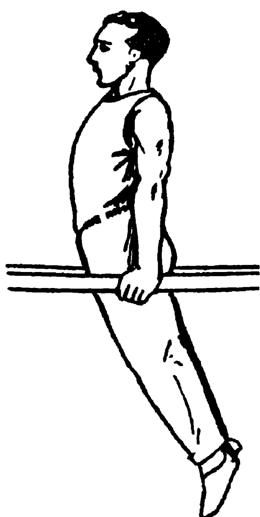


এবং উপর দিকে পা তুলিয়া ময়ূরের মত কর। কিন্তু বুক যেন বারে না লাগে, এইভাবে ক্লান্ত না হওয়া পর্য্যন্ত করিতে থাক।

(৫) একটা বারের উপর দুই হাত দিয়া ধর। অপর বারের উপর বুক ঠেকাইয়া পা উপর দিকে সোজা করিয়া



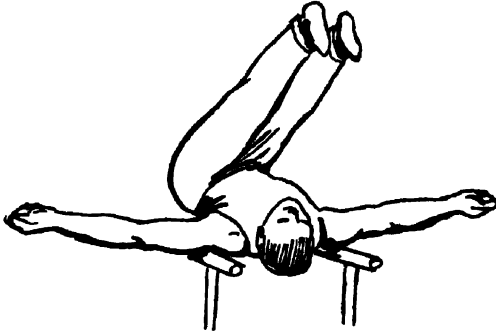
তোল। একবার পা উপর দিকে তোল, আর একবার নামাও—এইভাবে বার বার করিতে থাক।



(৬) হাতের উপর ভর রাখিয়া, বারের একপ্রান্তে দাঁড়াও ; তারপর ব্যাঙের মত লাফাইয়া শেষ প্রান্ত পর্য্যন্ত চল।

(৭) পিছন দিকে দুলিয়া বারের উপর উল্টা দিকে মুখ করিয়া বস। আবার ঐরূপ বার বার দুলিয়া বারের উপর বস।

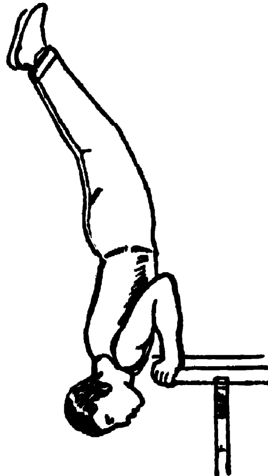
(৮) দুই বারের উপর হাত দুইটি ছড়াইয়া রাখ।



এইবার কাঁধের উপর ভর দিয়া সমস্ত শরীরটাকে পিছনদিকে ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া লইয়া চল।

ঐরূপে সম্মুখ দিকেও কর।

(৯) বারের উপর ময়ূর করিয়া চল ও ডিগ্‌বাজী খাও।



২—রিংএর উপর ব্যায়াম

(১) রিং ধরিয়া উঠ। আবার নীচে ঝুলিয়া পড়। এইরূপ বার বার কর।

(২) রিংএর উপর হাত ভাঙ্গিয়া উঠ, তাহার পর হাত সোজা করিয়া রিংএর উপর উঠ।

(৩) দোল খাইতে খাইতে রিংএর উপর উঠা নামা কর।

(৪) রিং ধরিয়া পিছন দিকে শরীর ঘুরাইয়া ডিগ্‌বাজী খাও।

(৫) ঐরূপ সম্মুখ দিকে ডিগ্‌বাজী খাও।

(৬) দুলিতে দুলিতে ডিগ্‌বাজী খাও।

(৭) রিংএর উপর ময়ূর হও।

৩—হেলান বারের উপর ব্যায়াম

বার ধরিয়া বস। উঠিয়া দাঁড়াও এবং বুক বারের ভিতর গলাইয়া দাও। এইরূপ ভাবে বার বার উঠ ও বস।

৪—সিঁড়ি পুলের উপর ব্যায়াম

(১) একবার ডাইন হাতে, আর একবার বাম হাতে পর পর ধরিয়া সিঁড়ির এক প্রান্ত হইতে অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত ঝুলিয়া ঝুলিয়া যাও।

(২) ঐরূপ দুই হাতে পর পর ধরিয়া এক প্রান্ত হইতে অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত ঝুলিতে ঝুলিতে চল।

(৩) সিঁড়ি ধরিয়া শরীর উপরে তোল। একবার শরীর উপরে তোল ও একবার নামাও। এইভাবে সিঁড়ির এক প্রান্ত হইতে শেষ প্রান্ত পর্য্যন্ত চল।

৫—কাঠের ঘোড়ার উপর ব্যায়াম

(১) ঘোড়ার পিঠের কড়া দুই হাতে ধরিয়া হাতের ফাঁক দিয়া ডেঙ্গাইয়া যাও। আবার পিছন দিকে ডেঙ্গাইয়া আস।

(২) কড়া ধরিয়া ঘোড়ার পামেল্ দিক (লেজের দিক) দিয়া পিঠের উপর লাফাইয়া পড়।

(৩) ২ নম্বরের মত মুখের দিক্ দিয়া লাফাইয়া পড়।

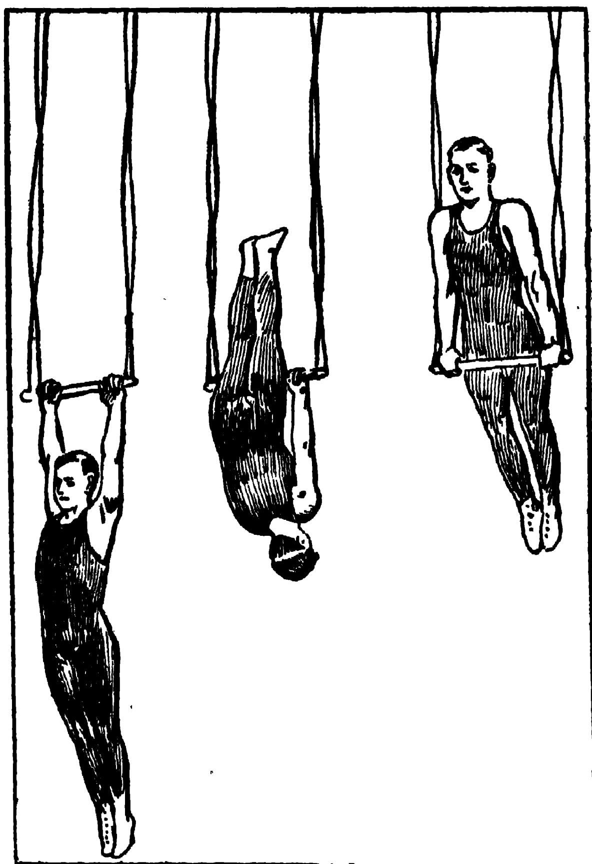
(৪) রিং ধরিয়া ঘোড়ার পিঠে ঘাড় ঠেকাও এবং সম্মুখ-দিকে ডিগ্‌বাজী খাও।

(৫) রিংএর উপর দাঁড়াও; তাহার পর লাফাইয়া রিংএর পাশে পিঠের উপর দাঁড়াও। আবার রিংএর উপর দাঁড়াও। এবার সম্মুখদিকে লাফাইয়া পড়।

(৬) রিং ধরিয়া হাতের ফাঁক দিয়া শরীর গলাইয়া দাও। শরীর আবার পিছন দিকে লইয়া আস। মুখের দিক্ দিয়া ঘোড়া ডেঙ্গাও। তারপর লেজের দিক্ দিয়া শরীর পার করিয়া লইয়া আস।

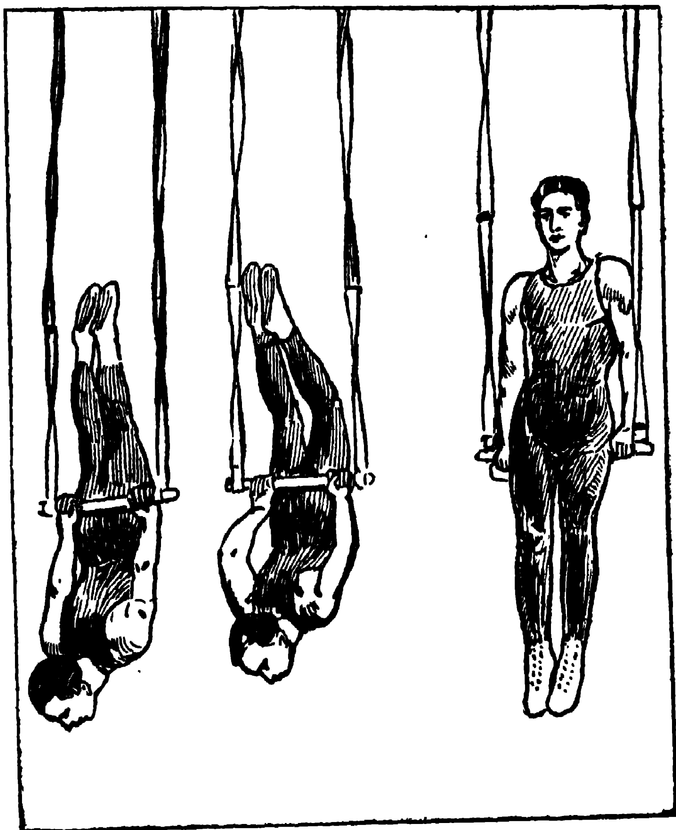
পা একবারও যেন মাটিতে না ঠেকে।

৬—ট্রেপিজ বারের উপর ব্যায়াম



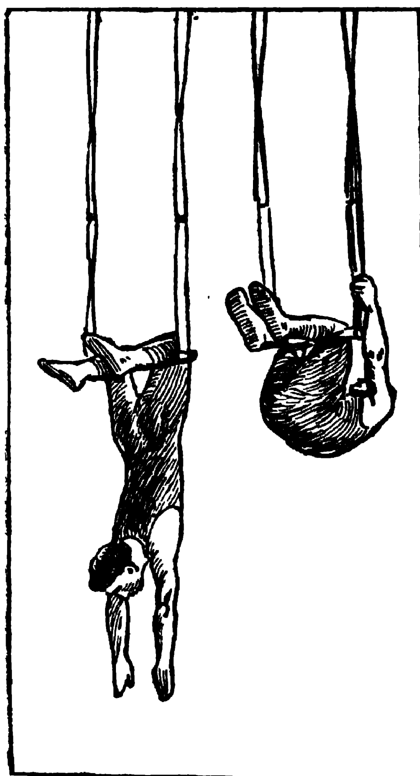
(১) মাঝের ও ডাইন দিকের চিত্রে প্রদর্শিত কৌশল অনুযায়ী বারের পিছন দিকে ডিগ্‌বাজী খাইয়া ঘুরিয়া উঠ।

(২) বাম দিকের চিত্রের মত ঝুলিয়া পড়।



(৩) বার ধরিয়া পিঠে বার ঠেকাইয়া ঘুরিয়া উঠ। (বাম দিকের চিত্র দুইটি দেখ।)

(৪) সম্মুখ দিকে নাম। (ডাইন দিকের চিত্র দেখ।)





(৫) হাঁটু ভাঙ্গিয়া পা বারে আট্‌কাইয়া দোল খাইতে থাক। (বাম দিকের চিত্র দেখ।)

(৬) অঙ্গুলি বারে আট্‌কাইয়া দোল খাও। (ডাইন দিকের চিত্র দেখ।)

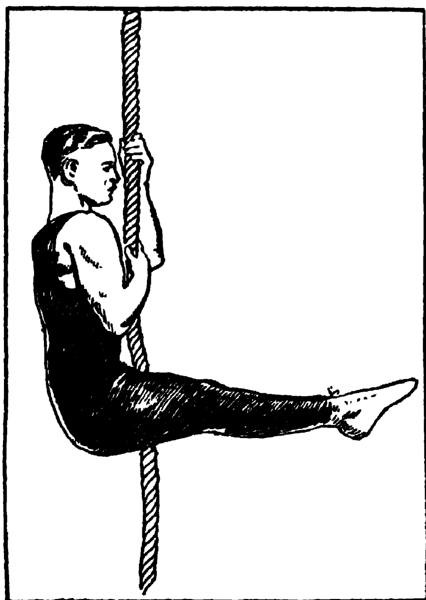
(৭) এক পায়ে বারের উপর দাঁড়াও এবং দড়িতে পিঠ লাগাইয়া ভার ঠিক্ রাখিয়া দুলিতে থাক।

৭—ঝোলান দড়ির সাহায্যে ব্যায়াম

(১) হাতের সাহায্যে উঠা—

পায়ের সাহায্য না লইয়া কেবল দুই হাতের সাহায্যে দড়ি ধরিয়া উপরে উঠিতে থাক ও নীচে নামিতে থাক। (বাম দিকের চিত্র)



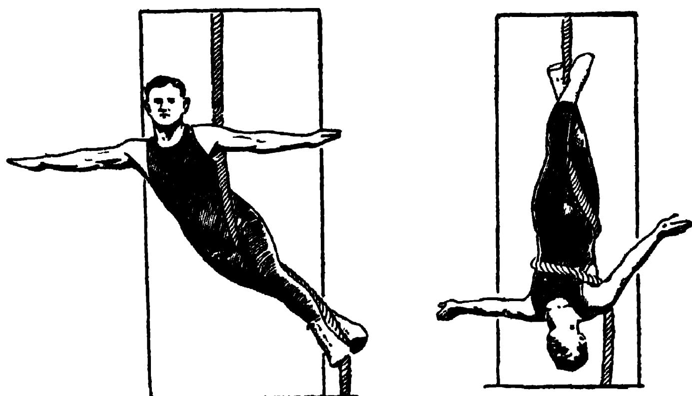


(২) "L" figure করিয়া উঠা—

পায়ের ফাঁকে দড়ি রাখিয়া শরীর ইং "এল" অক্ষরের মত কর; এবং দুই হাত দিয়া ধরিয়া উঠা-নামা করিতে থাক। (ডাইন দিকের চিত্র)

(৩) হাতের সাহায্য না লইয়া নীচে নামা—

দড়ি বাম বগলের ভিতরের দিকে আনিয়া পায়ের ফাঁকে পিছন দিকে লইয়া যাও। তাহার পর দড়ি সম্মুখে আনিয়া দক্ষিণ পায়ের পাতা দিয়া চাপিয়া ধর। এইবার হাত দিয়া দড়ি না ধরিয়া নীচে নামিতে থাক। হাত পাশে রাখিবে। (বাম দিকের চিত্র)



(৪) মাথা নীচের দিক্ করিয়া নামা—

দড়ি পিছন দিক হইতে পায়ের ফাঁকে আনিয়া ডাইন দিক্ হইতে বাম দিকে শরীর আবর্ত্তন করার পর, দক্ষিণ বগলের ফাঁকে পার করিয়া দাও। বাম হাত পাশে সোজা থাকিবে এবং বগল দিয়া দড়ি চাপিবার জন্য দক্ষিণ হস্ত যথাসম্ভব উপর দিকে তুলিতে হইবে। এইবার নীচে ধীরে ধীরে নামিতে থাক। (ডাইন দিকের চিত্র)

৮—হরাইজণ্টাল বারের ব্যায়াম

হরাইজণ্টাল বার, জমি হইতে ৭ ফুট উচ্চে স্থাপন করিতে হইবে।

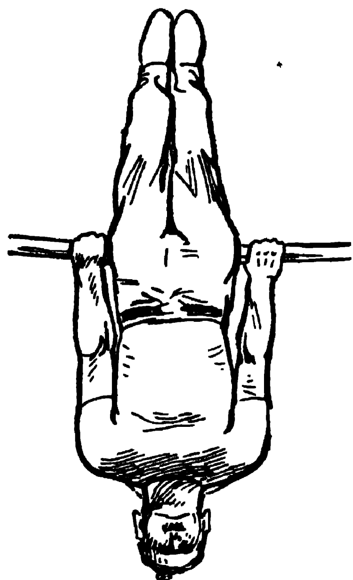
(১) বার সাধারণভাবে ধরিয়া, ধীরে ধীরে উঠিয়া, বারে থুৎনী ঠেকাও; আবার আস্তে আস্তে নীচে ঝুলিয়া পড়।

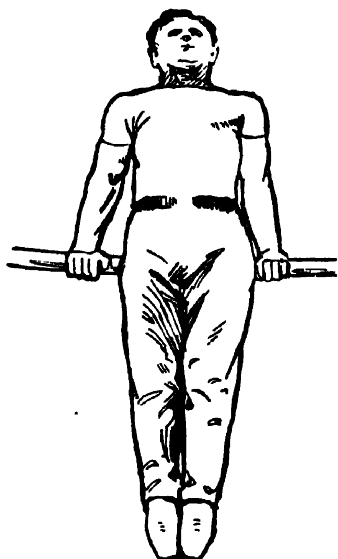
(২) হাতের মুঠো কোলের দিকে ধরিয়া ১ নম্বরের মত উঠা-নামা কর।

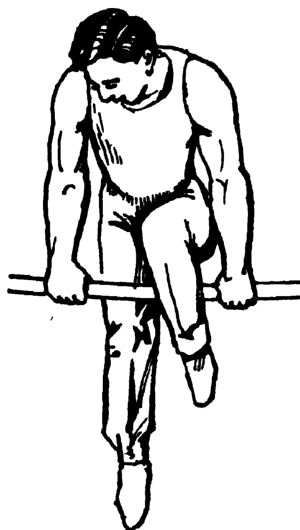
(৩) সাধারণভাবে বার ধর এবং ঘুরিয়া উঠ।



এইরূপ ঘুরিয়া উঠিবার সময় বার তলপেটে স্পর্শ করাইতে পারিলে, ঐরূপ ভাবে উঠা খুব সহজ হইয়া যাইবে।



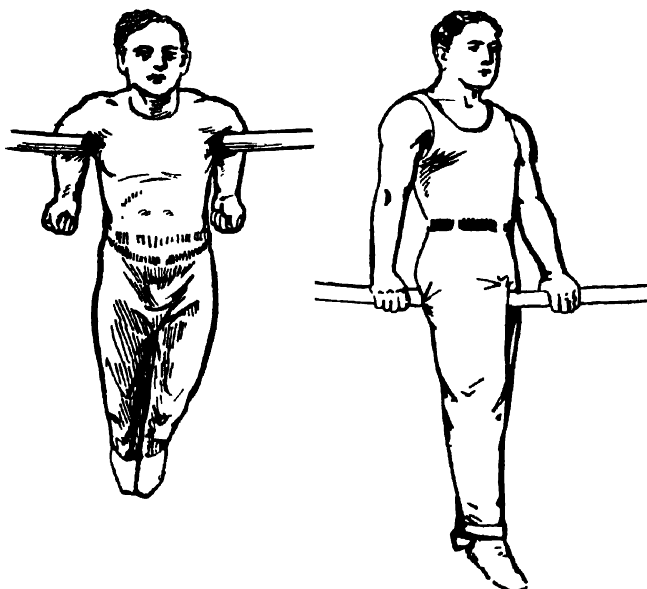




(৪) দুই হাতে বার ধরিয়া উপর দিকে পা তুলিয়া পিছন দিক দিয়া উঠ।

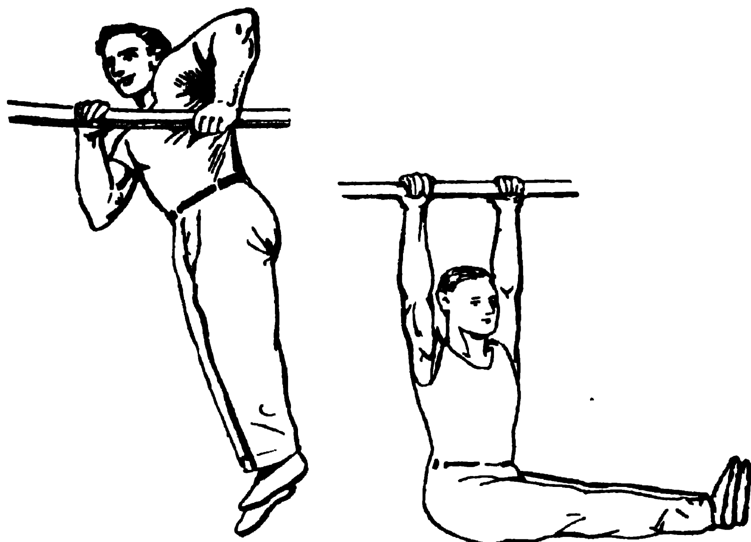
(৫) সম্মুখ দিকে মুখ করিয়া বারের উপর ঘোড়ায় চড়ার মত বস। তারপর এক পা সোজা রাখিবে, আর এক পায়ের হাঁটু ভাঙ্গিয়া বারের উপর সেই পায়ে ভর দিয়া বসিবে। এইবার কনুই সোজা রাখিয়া সম্মুখ দিকে জোরে ঘুরিতে থাক।

(৬) বারের উপর দিকে হাত পার করিয়া পিছন দিকে হাত লইয়া আইস। এইবার, 'বার' বগলে চাপিয়া ধরিয়া কখনও সম্মুখ দিকে, কখনও পিছন দিকে ঘুরিতে থাক। (বাম দিকের চিত্র)



(৭) পাশের দিকে মুখ করিয়া বারের উপর ঘোড়ায় চড়ার মত বস। দুই পা জোড় করিয়া এবং সোজা রাখিয়া বার চাপিয়া ধর। তাহার পর কনুই সোজা রাখিয়া হাত দিয়া বার চাপিয়া ধর। কখনও এক হাত পিছনে, কখনও বা এক হাত সম্মুখে রাখিবে। এইবার পাশে পাশে ইচ্ছামত ঘুরিতে থাক। (ডাইন দিকের চিত্র)

(৮) বারের এক প্রান্তে এক হাত দিয়া ধর। তাহার পর শরীর ঘুরাইয়া অন্য হাত দিয়া বার ধর। এইরূপ করিয়া এক প্রান্ত হইতে আর এক প্রান্তে যাও। (বাম দিকের চিত্র)



(৯) বার ধরিয়া ইংরাজী “L” অক্ষরের মত শরীর কর। (ডাইন দিকের চিত্র দেখ।) তাহার পর ঝুলিয়া ও ব্যাঙ্‌এর মত লাফাইয়া, বারের এক প্রান্ত হইতে অপর এক প্রান্তে যাওয়া অভ্যাস কর।